



MANUAL de PREVENCIÓN de ENFERMEDADES INFECTOCONTAGIOSAS



M014-00-000-ES/01

Índice

- 05 INTRODUCCIÓN
- 09 CÓMO LAVARSE LAS MANOS
- 11 SIDA
- 15 TUBERCULOSIS
- 19 HEPATITIS
- 23 MENINGITIS
- 27 GRIPE
- 31 VARICELA
- 35 SARAMPIÓN
- 39 PEDICULOSIS
- 43 CONJUNTIVITIS

Introducción

Las enfermedades infectocontagiosas son aquellas generadas por microorganismos, tales como virus, bacterias, hongos y parásitos, que pueden ser transmitidas mediante el contacto directo con pacientes infectados, su sangre o sus secreciones.

De las más comunes en ciertos entornos sociales tenemos: hepatitis B o C, VIH/SIDA, tuberculosis, meningitis, gripe, varicela, sarampión, pediculosis.

Las infecciones relacionadas con la asistencia sanitaria deben ser evitables. Por ello, la prevención es un objetivo prioritario en cualquier sistema sanitario.

Las **medidas preventivas** son la única opción para reducir la aparición de las infecciones por contacto.

Precauciones universales. ¿Qué debes saber?

1. Todos los trabajadores sanitarios deben usar de forma rutinaria **elementos barrera** cuando es posible anticipar el contacto de la piel y las membranas mucosas (boca, nariz y ojos) con sangre o fluidos biológicos de cualquier paciente.
2. Los **guantes** se deben llevar siempre que se vaya a tocar sangre u otros fluidos biológicos o superficies contaminadas por estos, mucosas o piel no intacta de cualquier paciente; además de cualquier otra práctica asistencial sanitaria.
3. Los guantes pueden ser, según el caso, estériles o no estériles, y deben cambiarse tras el contacto con cada paciente.





4. Las **mascarillas** y **gafas** deben usarse durante los cuidados en los que es probable que se generen gotas de sangre y/o fluidos biológicos para prevenir la exposición de nuestras mucosas (boca, ojos, etc.).
5. Se deben vestir **batas** o **delantales** durante los procedimientos en los que es posible que se produzcan salpicaduras de sangre o de otros fluidos biológicos; cambiarse la bata manchada tan rápidamente como sea posible y lavarse las manos para evitar la transferencia de microorganismos a otros pacientes o al entorno.
6. Las manos y otras superficies de la piel se deben lavar inmediatamente si se han ensuciado con sangre y/o fluidos biológicos, con agua y jabón; además se pueden utilizar soluciones hidroalcohólicas (lavado de manos cinco tiempos de la OMS).

IMPORTANTE: el personal sanitario se puede contaminar con un paciente, pero también podemos ser origen de contagio a los pacientes.

Existen estudios que describen que la frecuencia de infecciones asociadas con la asistencia sanitaria puede ser reducida hasta en un 50% cuando los profesionales sanitarios se lavan las manos regularmente.

HIGIENE DE MANOS

La higiene de manos es la medida más importante y efectiva para reducir la transmisión de microorganismos de una persona a otra.

“UNA ATENCIÓN LIMPIA ES UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA”

“LAS MANOS LIMPIAS SALVAN VIDAS”

El foco de la OMS* → paciente-profesional sanitario-cuidado.

Tipo de lavado de manos:

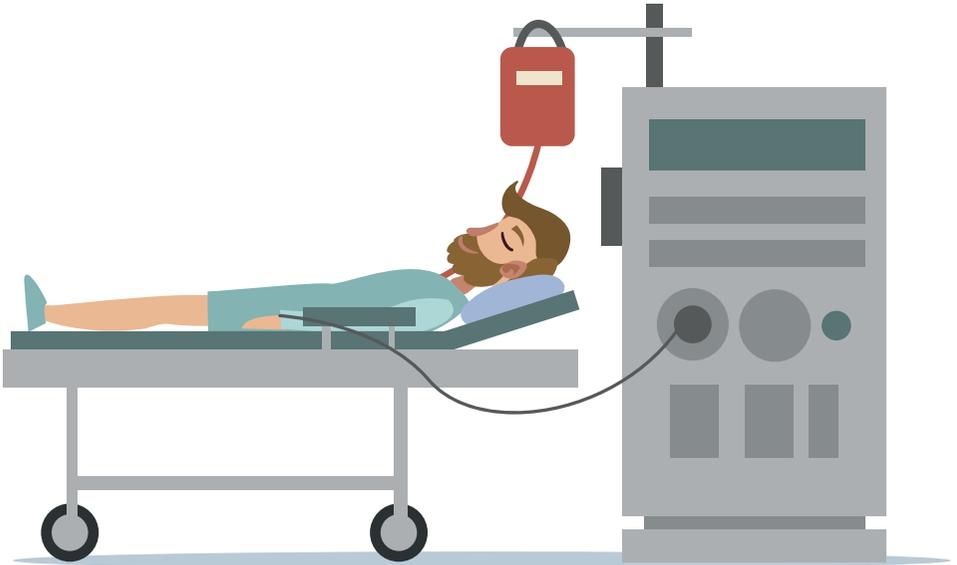


*OMS: Organización Mundial de la Salud.

Material y documentos de la OMS en español: <https://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/>

Los 5 momentos para la higiene de las manos

1. Antes del contacto directo con el paciente.
2. Antes de realizar una tarea limpia o aséptica.
3. Después de exposición a fluidos corporales.
4. Después del contacto con el paciente.
5. Después del contacto con el entorno del paciente.



RECORDAR

Antes de iniciar el lavado de manos, es recomendable retirar anillos, pulseras y todos los elementos que puedan servir de reservorio a microorganismos.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

¿Cómo lavarse las manos?

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos.



1. Mojarse las manos con agua



2. Depositar en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos



3. Frotarse las palmas de las manos entre sí



4. Frotarse la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



5. Frotarse el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



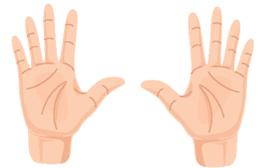
6. Frotarse con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



7. Secarse con una toalla desechable



8. Utilizar la toalla para cerrar el grifo



9. Ahora las manos ya están limpias

SIDA

SIDA

¿Qué es?

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) es el virus que causa el sida. Cuando una persona se infecta con VIH, el virus ataca y debilita al sistema inmunitario. A medida que el sistema inmunitario se debilita, la persona está en riesgo de contraer infecciones y otras enfermedades que pueden ser mortales.

¿Cómo se transmite el VIH?

1. Sexual

Por contacto sexual no protegido (vaginal, anal, oral) con una persona con el virus del VIH.

2. Sanguínea

Por transfusiones de sangre o sus derivados (plasma, plaquetas) que tienen virus.

Por trasplante de órganos con VIH y cáncer.

Por compartir agujas/jeringas en personas usuarias de drogas inyectables.

3. Perinatal

Una mujer embarazada con VIH puede transmitir el virus al feto en cualquier momento del embarazo.

Durante el parto, a través del canal vaginal por el contacto del feto con las secreciones vaginales potencialmente infectadas.

Por medio de la leche materna (lactancia).



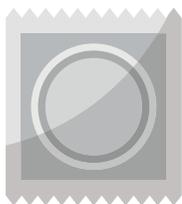
NO EXISTE RIEGO DE CONTRAER SIDA por

- > Caricias o besos.
- > El uso de platos o cubiertos que hayan sido usados por un portador del virus.
- > Los alimentos.
- > Un apretón de manos.
- > Dispositivos móviles.
- > Contacto con animales domésticos.
- > Picaduras de insectos (mosquitos, etc.).
- > Baños, piscinas, duchas públicas.

Por lo tanto, los portadores de los virus pueden trabajar, estudiar y llevar una vida normal con las demás personas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Por vía sexual



Utilizar preservativo en todas las relaciones en las que haya penetración (anal o vaginal) y también en las relaciones urogenitales.

Si la persona ya está infectada, el preservativo evitará el riesgo de infectar a la pareja y el de volverse a infectar.

En el caso de parejas en que un miembro esté infectado por VIH y el otro miembro no está infectado, el tratamiento antirretroviral correcto de la persona infectada reduce de forma drástica el riesgo de transmisión a la pareja no infectada.

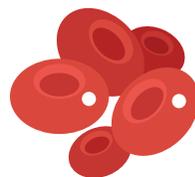
Por vía sanguínea

Utilizar sangre y derivados que hayan sido previamente analizados y estén libres del virus.

Utilizar siempre material de un solo uso.

Utilizar guantes de látex o poliuretano siempre que se maneje sangre o secreciones corporales.

No compartir objetos de uso personal como cepillos de dientes, hojas de afeitar, etc.



Por vía perinatal

Ofrecer la prueba de detección del VIH al 100% de mujeres embarazadas, de manera gratuita, voluntaria y confidencial en los servicios de salud de todo el país.

Una mujer embarazada infectada puede: interrumpir el embarazo o bien hablar con el ginecólogo para estudiar su caso y cómo reducir el riesgo de infección al bebé.

La tasa de transmisión materno-fetal es del 20-30%. La administración de tratamiento antirretroviral a la embarazada ha reducido el riesgo de transmisión a menos del 1%.

Aquellas pacientes infectadas por VIH que quieran quedarse embarazadas deben consultar a su médico habitual y al ginecólogo.

La leche materna está totalmente desaconsejada en estos casos ya que puede transmitir el virus.



TUBERCULOSIS

TUBERCULOSIS

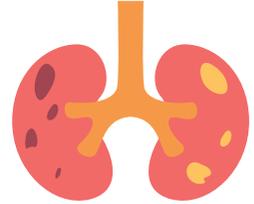
¿Qué es?

La tuberculosis (TBC) es una infección bacteriana contagiosa que compromete principalmente a los pulmones, pero puede propagarse a otros órganos.

La bacteria más frecuente causante de la tuberculosis es el *Mycobacterium tuberculosis* o bacilo de Koch.

La TBC es posiblemente la enfermedad infecciosa más prevalente en el mundo.

Situación en España (a 2014): 10,8 casos por 100.000 habitantes.



MECANISMO DE TRANSMISIÓN

La vía habitual de transmisión es la vía aérea.

El contagio ocurre cuando una persona sana inhala microscópicas gotas de saliva procedentes del enfermo, que se generan al toser, estornudar, hablar...



Además, un número importante de personas en el mundo contraen la tuberculosis debido a que su sistema inmunitario puede estar debilitado.

Medidas preventivas en los trabajadores sanitarios



1. Realización de la prueba de la tuberculina al personal sanitario que trabaje en áreas de riesgo en el momento de la incorporación laboral, y periódicamente si la prueba es negativa. Dicha periodicidad se establecerá en función de si desarrolla sus tareas habituales en las áreas de mayor riesgo de infección.
2. Formación continua de los trabajadores sanitarios, centrada especialmente en la identificación de los signos y síntomas de tuberculosis, sus mecanismos de transmisión y su prevención.
3. Los trabajadores sanitarios con algún tipo de inmunodepresión deben ser destinados a zonas de bajo riesgo de infección tuberculosa.
4. Evaluación periódica de los trabajadores sanitarios con sospecha de tuberculosis.



PRECAUCIONES PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN AÉREA-RESPIRATORIA

Lavado de manos y guantes: lavado higiénico. Uso de guantes y desecharlos después.

Protección respiratoria: mascarilla de alta eficacia (FFP2).

> Las mascarillas se colocarán fuera de la habitación y se desecharán al salir en un recipiente cerrado colocado en el exterior de la misma.

> Las personas susceptibles no deberían entrar en la habitación.

Equipo de cuidado del paciente: todo el material desechable utilizado debe eliminarse dentro de la habitación, excepto la mascarilla.

> Dentro de la habitación se dejará solo el material que vaya a ser utilizado.



- > El material reutilizable se debe desinfectar o esterilizar antes de volver a usarlo con otro paciente.
- > Los elementos de protección personal se colocarán en una mesita, al lado de la puerta, fuera de la habitación, introduciendo solo lo que se vaya a utilizar.

Vajilla: recoger en último lugar, utilizando guantes.

Visitas: restringidas.

IMPORTANTE

El uso de mascarilla, obligado.

Se recordará a las visitas que deben lavarse las manos al entrar y al salir de la habitación.

Medidas de aislamiento domiciliario

Al igual que en el hospital, el método más sencillo de prevención de la diseminación consiste en taparse la boca con un pañuelo de un solo uso al toser o estornudar y tirar después. Además, se procurará que el paciente permanezca en una habitación soleada y bien ventilada. Los pacientes emplearán una mascarilla quirúrgica en el momento de salir al exterior, generalmente hasta la negativización del esputo.

- > Lavado de manos después de toser.
- > Limpiar el domicilio con paños húmedos.
- > Restringir visitas a personas no expuestas a la enfermedad.
- > Garantizar adherencia al tratamiento.
- > No fumar. El cigarrillo no causa tuberculosis, pero sí favorece el desarrollo de la enfermedad.

HEPATITIS

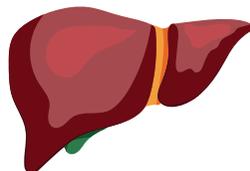
HEPATITIS

¿Qué es?

La hepatitis es una enfermedad inflamatoria que afecta al hígado.

Su causa puede ser infecciosa (virus, bacterias, etc.), inmunitaria (por autoanticuerpos, hepatitis autoinmune) o tóxica (por ejemplo, por alcohol).

También es considerada, dependiendo de su etiología, una enfermedad de transmisión sexual.



VÍAS DE TRANSMISIÓN

- 1. Virus hepatitis A. Vía fecal-oral.** La forma de transmisión más frecuente es por el agua contaminada: verduras lavadas con esta agua, mariscos de aguas pantanosas, etc., por lo que la higiene es fundamental para una buena prevención. También lo puede contagiar un familiar o cualquier otra persona infectada por el virus.
- 2. Virus hepatitis B. Por vía parenteral o transfusiones, heridas, jeringas contaminadas;** por contacto sexual al estar presente los virus en los distintos fluidos corporales (semen, saliva) o por relaciones sexuales traumáticas con heridas.
- 3. Virus Hepatitis C. Por vía parenteral.** Se transmite principalmente por contacto con sangre infectada. Puede ocurrir por transfusión de sangre y hemoderivados infectados por el VHC, por inyecciones contaminadas durante procedimientos médicos y por compartir las agujas y jeringas entre consumidores de drogas inyectables. También es posible la transmisión sexual o interfamiliar, pero esto es mucho menos frecuente.

MEDIDAS PREVENTIVAS HEPATITIS A

Aunque cualquier persona puede infectarse, hay situaciones en que el riesgo es más elevado, como:

- > Convivir con una persona enferma de hepatitis A.
- > Trabajar en jardines de infancia donde hay niños y niñas con pañales.
- > Viajar a países endémicos de hepatitis A.

La mejor forma de prevenir la hepatitis A es la **vacunación** y extremar las medidas higiénicas: **lavarse las manos**.

Importante que se utilicen guantes para cambiar pañales, y toallitas de un solo uso para secarse las manos.



Los viajeros deben tomar las siguientes precauciones:

- > Evitar los productos lácteos.
- > Evitar el pescado y la carne cruda o mal cocida.
- > Tener cuidado con las frutas en rodajas, que pueden haber sido lavadas en agua contaminada. Hay que pelar todas las frutas y verduras frescas.
- > No comprar alimentos de vendedores ambulantes.
- > Utilizar solo agua embotellada para cepillarse los dientes y beber.
- > Si no hay agua disponible, hervirla es el mejor método para eliminar la hepatitis A. Dejar hervir bien el agua durante al menos 1 minuto generalmente la convierte en segura para beber.
- > Los alimentos calentados deben estar calientes al tacto e ingerirse inmediatamente.
- > Las personas que trabajan en o viajan a zonas donde la hepatitis A es común deben vacunarse al menos 4 semanas antes de viajar.

MEDIDAS PREVENTIVAS HEPATITIS B y C (1)

1. Vacunación.

- > Vacunación universal (VHB) de todos los recién nacidos y adolescentes.
- > No existe una vacuna para la hepatitis C.

2. Detección de gestantes HBsAg (+) en el tercer trimestre de embarazo: inmunización del recién nacido.

3. Vacunación selectiva a grupos de riesgo: los trabajadores de la salud y los que viven con alguien que tenga hepatitis B deben recibir la vacuna contra este tipo de hepatitis. Otras personas para las cuales se recomienda la vacuna son: personas con enfermedad renal terminal, enfermedad hepática crónica o infección por VIH, personas con múltiples parejas sexuales y consumidores de drogas psicoactivas inyectables.

4. Contactos accidentales con el VHB: si no están previamente inmunizados, vacunar dentro de las primeras 24 horas del contacto si es posible o, en todo caso, en los 7 primeros días. Simultáneamente se iniciará la pauta de vacunación.



MEDIDAS PREVENTIVAS HEPATITIS B y C (2)

Medidas de estilo de vida.

- > Los virus de la hepatitis B y C no se pueden propagar por contacto casual, como cogerse la mano, compartir utensilios para comer o vasos para beber, amamantar, besarse, abrazarse, toser o estornudar.
- > Evitar compartir objetos útiles de aseo (cepillos de dientes, máquinas de afeitar, etc.) y personales (cubiertos, toallas, etc.).
- > Desinfección con lejía diluida (1/10) de objetos contaminados con sangre, saliva y semen.
- > No compartir agujas para inyectarse drogas ni equipos de otras drogas.
- > Educación sanitaria: uso de preservativos en las relaciones sexuales.
- > Evitar tatuajes sin adecuadas garantías, uso de material desechable de un solo uso.



MENINGITIS

MENINGITIS

¿Qué es?

La meningitis es la inflamación del tejido delgado que rodea el cerebro y la médula espinal, llamada meninge.

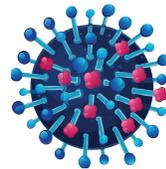
Existen varios tipos de meningitis. La más común es la meningitis viral, que ocurre cuando un virus penetra en el organismo a través de la nariz o la boca y se traslada al cerebro, pero también la pueden causar bacterias, parásitos y hongos.

En la actualidad, muchos niños se encuentran vacunados contra la mayoría de las bacterias productoras de meningitis.

De esta forma, existen vacunas contra el neumococo, el meningococo y el haemophilus influenzae.

Sin embargo, la vacuna del meningococo no es totalmente eficaz, porque no cubre todas las cepas de la bacteria causante de meningitis.

Ante un episodio de meningitis meningocócica se debe alertar al personal médico, quien tomará las medidas oportunas de tratamiento para el paciente y todas las personas que estuvieron en estrecho contacto con este.



Factores de riesgo

Entre los factores de riesgo de la meningitis se incluyen los siguientes:



> **Omitir las vacunas.** El riesgo aumenta si no se ha completado el programa de vacunación recomendado.

> **La edad.** La meningitis viral es más frecuente en niños menores de 5 años, y la bacteriana en menores de 20 años.



> **Vivir en una residencia comunitaria.** Los estudiantes universitarios que viven en dormitorios compartidos, personal de bases militares, niños en internados y centros de cuidado infantil corren un mayor riesgo de contraer meningitis meningocócica. Esto puede deberse a que la bacteria se propaga por vía respiratoria y se propaga rápidamente a través de grandes grupos.



> **Embarazo.** El embarazo aumenta el riesgo de infección por la bacteria listeria; esta aumenta el riesgo de abortos espontáneos, partos prematuros o fallecimiento del bebé.

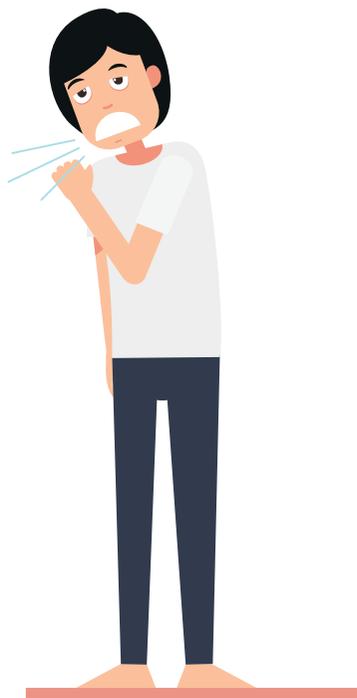
> **Sistema inmunitario debilitado.** El SIDA, el alcoholismo, la diabetes, el uso de medicamentos inmunosupresores y otros factores que afectan el sistema inmunitario también te vuelven más susceptible a la meningitis. La extirpación del bazo también aumenta el riesgo y cualquier persona que no tenga bazo debe vacunarse para minimizar ese riesgo.

PREVENCIÓN

Las bacterias o virus comunes que pueden causar meningitis pueden transmitirse al toser, estornudar, besar o compartir utensilios para comer, un cepillo de dientes o un cigarrillo.

La prevención

- > **Lavado de manos.** El lavado cuidadoso de las manos ayuda a prevenir la propagación de los gérmenes. Enseña a los niños a lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de comer y después de usar el baño, pasar tiempo en un lugar público con mucha gente o acariciar animales.
- > **Prácticas de higiene adecuadas.** No compartir bebidas, alimentos, utensilios para comer o cepillos de dientes con nadie. Enseña a niños y adolescentes a no compartir estos artículos.
- > **Mantente sano.** Cuida tu sistema inmunitario, descansa lo suficiente, haz ejercicio regularmente y mantén una dieta saludable con muchas frutas frescas y verduras.
- > **Cubre tu boca.** Cuando necesites toser o estornudar, asegúrate de cubrir tu boca y nariz.
- > **Si estás embarazada,** ten cuidado con la comida. Reduce el riesgo de padecer listeriosis al cocinar la carne, inclusive los fiambres, a aproximadamente 74 °C (165 °F). Evita los quesos elaborados con leche sin pasteurizar. Elige quesos cuya etiqueta indique claramente que se fabricaron con leche pasteurizada.



GRIFE

GRIPE

¿Qué es?

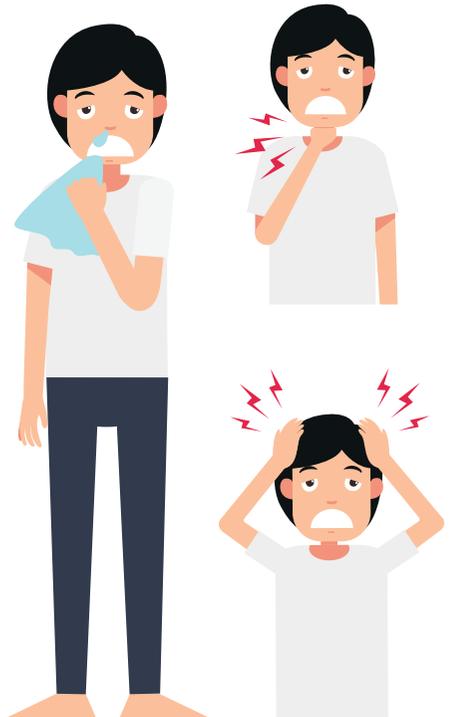
La gripe es una enfermedad infecciosa, producida por tres tipos diferentes de virus: A, B y C.

La gripe se presenta de manera estacional en invierno (entre noviembre y marzo).

Presenta una elevada tasa de transmisión de persona a persona.

Los **síntomas** comienzan a manifestarse unos cinco días después de haberse producido el contagio y los más comunes son: **fiebre alta, dolor de cabeza y muscular, y malestar generalizado**. En algunas ocasiones también se puede dar congestión nasal, dolor de garganta y tos. Puede afectar a cualquier persona.

Colectivos que sufren en mayor medida las consecuencias de la gripe: personas mayores y personas que tienen otros problemas de salud (diabetes, bronquitis crónica, enfermos renales, hepáticos, etc.). En estos casos, la enfermedad puede complicarse; por ello, es muy recomendable que se vacunen anualmente.





El virus se transmite de persona a persona, principalmente por el aire, a través de las gotitas de saliva y secreciones nasales que expulsa una persona al toser, al hablar o al estornudar, y que quedan dispersas en el aire, en las manos o en las superficies.

Las personas pueden contagiarse directamente por inhalación de microgotas procedentes de una persona infectada o indirectamente por tocarse los ojos, la nariz o la boca después de haber tocado las microgotas infectadas que han quedado en las manos o depositadas en superficies.

El diagnóstico de la gripe es clínico y epidemiológico, y no es recomendable utilizar antibióticos para hacer frente al virus.

Lo adecuado en el caso de tener la gripe es llevar a cabo medidas de apoyo, es decir, utilizar antitérmicos, guardar cama e hidratarse bien.





CONSEJOS PARA EVITAR LA GRIPE

La **vacunación es el método más efectivo**, en especial grupos de riesgo (ancianos, personas con enfermedades respiratorias crónicas, trabajadores de centros sanitarios, profesorado, etc.).

- > **Lávate las manos frecuentemente** con agua y jabón. Utiliza, si es posible, una solución hidroalcohólica después.
- > Intenta **mantenerte alejado** de personas enfermas para evitar el contagio.
- > Trata de **no saludar** con besos o dando la mano.
- > **No compartas vasos**, cubiertos u otros objetos susceptibles de contaminación.
- > **Lava bien los alimentos** frescos antes de consumirlos.
- > **Evita los cambios bruscos** de temperatura (incluso dentro del domicilio).
- > Al salir a la calle es conveniente **abrigarse bien** y proteger la nariz y la boca con un pañuelo o bufanda.
- > **Ventila** de forma regular las habitaciones, oficinas y demás espacios cerrados.
- > **Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo** desechable al toser o estornudar y, justo después, tira el pañuelo a la basura.
- > **No te toques los ojos**, la boca o la nariz con las manos, pues el virus puede sobrevivir en determinadas superficies desde unas horas hasta varios días.
- > Al ser una enfermedad altamente contagiosa, **evita acudir a lugares públicos** o con aglomeración de personas. De ser inevitable, extrema en estos casos las medidas higiénicas anteriormente mencionadas.

VARICELA

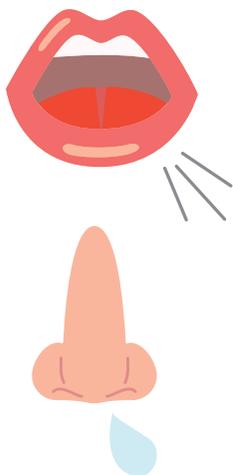
VARICELA

¿Qué es?

La varicela es una enfermedad altamente contagiosa causada por el virus de la varicela-zóster, un tipo de herpes.

Por lo general es una enfermedad leve, caracterizada por una erupción cutánea que produce picor y se presenta en el rostro, el cuero cabelludo y el tronco, con granos de color rosado y ampollas diminutas llenas de líquido, que cuatro o cinco días después se secan y se convierten en costras. Aunque no muy comunes, se pueden presentar complicaciones graves, especialmente entre los niños y los adolescentes, así como las personas con un sistema inmunológico debilitado. Estas complicaciones incluyen infecciones bacterianas de las ampollas en la piel, neumonía y, muy raro, encefalitis (inflamación del cerebro).





¿Cómo se transmite la varicela?

Directamente, de persona a persona, al tocar las ampollas de alguien infectado o a través de su saliva o flujos nasales. El virus también se puede transmitir a través del aire, al toser o estornudar. La varicela también se puede transmitir indirectamente al tocar objetos contaminados que han estado en contacto reciente con la persona infectada, como es el caso de las prendas de vestir. El contacto directo con una persona con herpes puede causar la aparición de la varicela en una persona que no la ha contraído anteriormente y que no ha sido vacunada. Las ampollas que se secan y presentan una costra ya no pueden contagiar la varicela.

El herpes zóster (virus varicela-zóster)

En los adultos, el herpes zóster puede causar mucho dolor, e incluso dejar una secuela, la neuralgia postherpética, que provoca un dolor fijo o intermitente que puede acompañarse de un déficit de sensibilidad del nervio afectado.

Para poder prevenir el herpes zóster, lo principal es evitar la infección que causa la varicela y, para ello, es importante la vacunación de todos los niños. En la actualidad existe una vacuna que resulta muy efectiva y no entraña peligro.

Las personas con mayor probabilidad de ser infectadas de herpes zóster son personal sanitario que atiende a pacientes. Se ha comprobado, además, que las secreciones de las vías respiratorias de los afectados son una forma importante de contagio, al transmitir el virus de persona a persona a través del aire, por lo que es imprescindible que el personal sanitario utilice guantes y mascarillas, y se lave las manos con mucha frecuencia.

La Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG) lleva tiempo aconsejando que se vacune a los mayores de 60 años como método efectivo de prevención del herpes zóster y, especialmente, de su mayor complicación, la neuralgia postherpética. Esta vacuna, que en España existe desde 2014, está recomendada sobre todo en personas con el sistema inmune debilitado, en pacientes con diabetes, EPOC o insuficiencia cardíaca crónica.

Como prevención de las complicaciones del herpes zóster, cabe destacar que el inicio de tratamiento antiviral en las primeras 48-72 h de aparición de los síntomas disminuye considerablemente la incidencia de neuralgia postherpética. Asimismo, el cuidado de las lesiones ampollosas con las soluciones tópicas y con ropas amplias también provoca evoluciones más favorables, evitando sobreinfecciones por bacterias de la piel.



SARAMPIÓN

SARAMPIÓN

¿Qué es?

Enfermedad infecciosa y contagiosa, causada por un virus, que se caracteriza por la aparición de pequeñas manchas rojas en la piel, fiebre alta y síntomas catarrales; generalmente, se padece durante la infancia.

Poblaciones de riesgo

Los niños pequeños no vacunados son quienes corren mayor riesgo de sufrir el sarampión y sus complicaciones, entre ellas la muerte.

Las mujeres embarazadas sin vacunar también constituyen un importante grupo de riesgo. Sin embargo, puede infectarse cualquier persona que no esté inmunizada (es decir, que no haya sido vacunada y no haya sufrido la enfermedad).

El sarampión sigue siendo frecuente en muchos países en desarrollo.

Los brotes de sarampión pueden ser especialmente mortales en países que estén sufriendo desastres naturales o conflictos, o recuperándose de ellos.

Los daños a la infraestructura sanitaria y a los servicios de salud interrumpen la inmunización sistemática, y el hacinamiento en los campamentos de refugiados y desplazados internos aumenta mucho el riesgo de infección.

En los dos últimos años se ha registrado un aumento desproporcionado de casos en Europa, debido a la baja inmunización de algunas poblaciones, por lo que se están reforzando los esfuerzos para que la población se vacune.





Transmisión

El virus del sarampión es muy contagioso y se propaga por la **tos** y los **estornudos**, el **contacto personal íntimo** o el **contacto directo con secreciones nasales o faríngeas infectadas**.

El virus presente en el aire o sobre superficies infectadas sigue siendo activo y contagioso durante periodos de hasta dos horas, y puede ser transmitido por un individuo infectado desde cuatro días antes hasta cuatro días después de la aparición del exantema.

El sarampión puede producir epidemias que causan muchas muertes, especialmente entre los niños pequeños que aún no han recibido la primera dosis de vacuna. En países donde el sarampión ha sido prácticamente eliminado, los casos importados de otros países siguen siendo una importante fuente de infección.

En un entorno de personas sin vacunar, un solo afectado puede transmitir el virus a diez individuos... iniciando una cadena de difícil control. La única opción: LA VACUNACIÓN.



Prevención

La vacunación sistemática de los niños contra el sarampión, combinada con campañas de inmunización masiva en países con elevada incidencia y mortalidad, son estrategias de salud pública fundamentales para reducir la mortalidad mundial por sarampión.

La vacuna contra el sarampión, que se viene utilizando desde hace más de cincuenta años, es segura, eficaz y barata. Inmunizar a un niño contra el sarampión cuesta menos de 0,50 €.

La vacuna contra el sarampión suele juntarse con las vacunas contra la rubéola y/o la parotiditis. Su eficacia es similar, tanto si se administra aisladamente como si se combina con estas vacunas.

En 2016, aproximadamente un 85% de la población infantil mundial recibió a través de los servicios de salud habituales una dosis de vacuna contra el sarampión antes de cumplir un año de vida.

Para garantizar la inmunidad y prevenir posibles brotes, se recomiendan dos dosis de la vacuna, puesto que aproximadamente un 15% de los niños no adquieren inmunidad suficiente con la primera dosis.

PEDICULOSIS

PEDICULOSIS

¿Qué es?

La pediculosis es una infestación de las partes del cuerpo con vello o pelo o de la ropa, con huevos o larvas de piojos (liendres) o piojos adultos.

En la etapa larvaria este insecto se alimenta con sangre humana, provocando un gran picor.

Los piojos de la cabeza están normalmente localizados sobre el cuero cabelludo; los púbicos, en el área púbica; y los piojos corporales, a lo largo de las costuras de la ropa. Los piojos del cuerpo se dirigen a la piel para alimentarse y luego regresan a la ropa.



¿Quiénes contraen la pediculosis?

Cualquier persona se puede infectar con piojos en condiciones convenientes de exposición.

La pediculosis se contagia fácilmente de persona a persona por contacto directo.

Las infestaciones de piojos de la cabeza son frecuentes en los colegios e instituciones cerradas.

Las infestaciones de piojos púbicos se encuentran entre personas sexualmente activas.

Las infestaciones de piojos corporales pueden presentarse en personas que vivan en condiciones de hacinamiento e insalubres, donde se cambia y lava la ropa con escasa frecuencia.



¿Cómo se contagia la pediculosis?

Tanto los piojos de cabeza como los corporales pueden transmitirse mediante el contacto directo con una persona infestada.



El compartir ropa, los peines o los cepillos también puede facilitar la transmisión de estos insectos.

Aunque otros medios son posibles, los piojos púbicos son transmitidos con mayor frecuencia a través del contacto sexual.



¿Cuáles son los síntomas de la pediculosis?

Generalmente, la primera indicación de una infestación es sentir picor o **rascarse** en el área del cuerpo de la que los piojos se alimenten.

Si la persona se rasca la parte de atrás de la cabeza o alrededor de las orejas, debe ser examinada en busca de liendres (huevos de piojos) en el cabello.

Un picor en el área genital debe conducir a la verificación de la presencia de piojos púbicos o liendres.

Una persona infectada puede provocarse una infección bacteriana secundaria por rascarse.

¿Qué se puede hacer para prevenir el contagio de la pediculosis?

Se debe **evitar el contacto físico con personas infestadas** y sus pertenencias, especialmente ropa, accesorios para la cabeza y ropa de cama (sábanas, etc.).

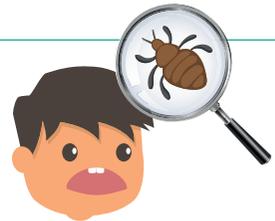
SIEMPRE

Educación de la salud con relación al ciclo vital de los piojos, el tratamiento apropiado y la importancia de lavar la ropa, ropa de cama con agua caliente o lavarla en seco, para destruir los piojos y liendres.



IMPORTANTE

Hacer una inspección directa periódica de la cabeza de los niños y, cuando sea indicado, del cuerpo y de la ropa, especialmente de niños en colegios, instituciones, asilos y campamentos de verano.



CONJUNCTIVITIS

CONJUNTIVITIS

¿Qué es?

La conjuntivitis es la inflamación de la conjuntiva, una membrana transparente que recubre parte del globo ocular y la porción interna de los párpados.

La conjuntiva contiene pequeños vasos sanguíneos que se ven como delgadas líneas rojas sobre la esclerótica (blanco del ojo) y que, cuando se inflaman, confieren un aspecto rojizo al ojo.

Las conjuntivitis suelen tener evoluciones benignas que no afectan a la visión, pero que pueden complicarse si no se tratan adecuadamente.





¿Por qué se produce?

Hay tantos tipos de conjuntivitis como factores que las causan:

- > **La conjuntivitis infecciosa** representa, aproximadamente, un tercio de todas las conjuntivitis y puede ser debida a bacterias o virus.
- > **La conjuntivitis alérgica** se produce cuando los ojos están expuestos a una sustancia a la que la persona es alérgica, provocando una inflamación de los vasos sanguíneos en la conjuntiva. Los factores más comunes son los ácaros del polvo, el polen y otras sustancias de árboles, flores y plantas, así como hongos y epitelios (descamación) de animales. Otras causas pueden ser el clima seco o la utilización de lentes de contacto blandas.
- > **La conjuntivitis por causas irritativas** se produce por una inflamación del borde palpebral (blefaritis) causada habitualmente por el uso de cosméticos o por el contacto con sustancias irritantes presentes en el ambiente (disolventes, pinturas, cloro de las piscinas, etc.).

¿Cómo se puede prevenir?

- > La mejor medida es evitar la exposición al agente alérgeno.
- > Si no es posible, o no se han tomado las medidas oportunas y aparece alguno de los síntomas descritos, es aconsejable consultar al oftalmólogo.
- > En el caso de conjuntivitis infecciosa, además, deben tomarse algunas medidas para evitar contagios:
 - No compartir nada que haya estado en contacto con el ojo infectado (fundas de almohadas, sábanas, toallas, delineadores de ojos, etc.).
 - Lavarse las manos inmediatamente si se ha estado en contacto con alguien con conjuntivitis.
 - No llevar al colegio a niños con la infección.
 - Limpiar las secreciones de los ojos según las indicaciones del médico.
 - No usar lentes de contacto ni maquillaje.





www.uniondemutuas.es



Línea asistencial 24 h
900 100 692
 Accede desde tu móvil