



Guía informativa

Prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas para personas con enfermedades crónicas, familias y cuidadores

ISBN: 978-84-09-69734-2

Título:

Prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas
para personas con enfermedades crónicas, familias y
cuidadores

Subtítulo:

Guía informativa

Edita:

Plataforma de Organizaciones de Pacientes
www.plataformadepacientes.org

1ª Edición:

Diciembre 2024

Redacción de contenidos:

Nephila Health Partnership

Maquetación:

Dreamer Estudio

Nos complace presentarles esta Guía informativa que representa un paso significativo en la prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas en personas con enfermedades crónicas, sus familias y cuidadores.

Es la primera guía elaborada sobre esta temática, fruto de una colaboración entre el Ministerio de Sanidad, la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) y los propios pacientes.

Este trabajo conjunto ha permitido integrar la experiencia y necesidades reales de los pacientes con la evidencia científica más actualizada, para ofrecer recomendaciones prácticas que contribuyan a reducir el riesgo de infecciones y fomenten el uso responsable de los antibióticos. En definitiva, que promuevan la salud y el bienestar de los pacientes.

	PÁG.
1	INTRODUCCIÓN 5
2	OBJETIVOS Y ALCANCE DE LA GUÍA 8
3	METODOLOGÍA 10
4	CONCEPTOS CLAVE 13
	<ul style="list-style-type: none"> > ¿A qué llamamos colonización e infección? 14 > ¿Qué tipo de infecciones existen y qué son las resistencias antimicrobianas? 14 > ¿Cómo se pueden transmitir las infecciones? 15 > ¿Por qué los pacientes crónicos son más susceptibles a las infecciones? 16
5	IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN DE INFECCIONES Y RESISTENCIAS ANTIMICROBIANAS EN PACIENTES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS 17
	<ul style="list-style-type: none"> > ¿Cuáles son los riesgos para las personas con enfermedades crónicas? 19
6	PREVENCIÓN DE INFECCIONES 20
	<ul style="list-style-type: none"> > Sensibilización y conocimientos sobre la prevención de infecciones 21 > Medidas generales de prevención de infección 22 > Medidas específicas según vía de transmisión 26 > Consideraciones especiales acerca de pacientes inmunodeprimidos 28
7	PREVENCIÓN DE RESISTENCIAS ANTIMICROBIANAS 30
	<ul style="list-style-type: none"> > ¿Qué son los antibióticos y por qué son importantes? 31 > La importancia de completar la pauta prescrita de los tratamientos con antibióticos 32
8	RECOMENDACIONES Y REFLEXIONES FINALES 34
9	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 42

Introducción

En el campo de la salud pública, la aparición y propagación de infecciones y la resistencia a los antimicrobianos son problemas crecientes y de gran preocupación.

En 2021 las enfermedades infecciosas fueron la tercera causa de muerte, registrando el 10,2% del total de defunciones en España¹ y dentro de este porcentaje, 4.000 defunciones son debidas a infecciones resistentes².

Las enfermedades crónicas, como la diabetes, las enfermedades cardíacas, pulmonares, hepáticas o renales, entre otras, pueden aumentar el riesgo de infecciones y complicaciones asociadas.

Es fundamental destacar que ciertos tratamientos como los corticoides y/o los inmunosupresores, especialmente utilizados en oncología, enfermedades inflamatorias inmunomediadas, etc., pueden comprometer el sistema inmunitario para combatir infecciones, siendo menos eficaz y más susceptible a complicaciones. Adicionalmente, la necesidad de una mayor asistencia sanitaria, incluyendo ingresos hospitalarios, hospitales de día y diversas pruebas médicas, entre otras, puede incrementar el riesgo de infección en personas con enfermedades crónicas. La exposición a entornos hospitalarios y a otros pacientes,

así como la manipulación de dispositivos médicos, pueden facilitar la propagación de agentes infecciosos y la generación de microorganismos resistentes a antimicrobianos.

Vivir con una enfermedad crónica puede presentar desafíos únicos, y la gestión de la salud se vuelve aún más crucial. El conocimiento y la comprensión de los riesgos de las infecciones y sobre la aparición de resistencias frente a antibióticos, son herramientas poderosas que les permitirán tomar decisiones informadas para proteger su salud y la de sus seres queridos.

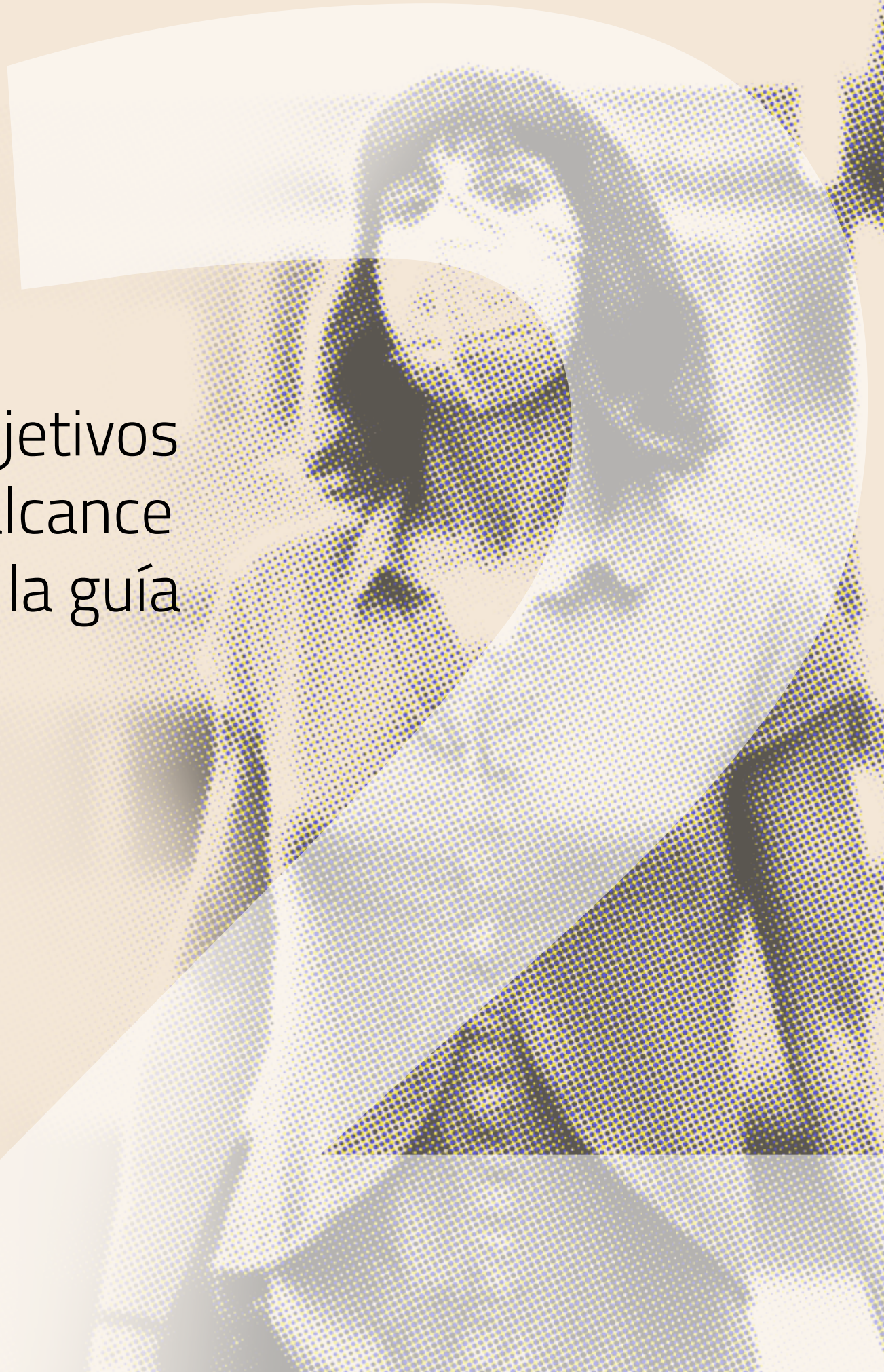
El objetivo de esta guía es proporcionar información clara y concisa sobre la prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas, así como promover la salud pública y concienciar a los pacientes con necesidades de salud crónicas, familias y cuidadores en España sobre la importancia de estas medidas.



La prevención de infecciones y el uso responsable de antibióticos son fundamentales para proteger la salud y prevenir la propagación de enfermedades, garantizando la salud y el bienestar de los pacientes con enfermedades crónicas y sus cuidadores.

Esperamos que esta guía sea una fuente confiable de información y una herramienta útil para mejorar la seguridad y calidad de vida. Desde la Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP) estamos comprometidos con el bienestar y trabajamos en conjunto con profesionales de la salud y pacientes para promover la concienciación sobre las prácticas de prevención de infecciones y el uso adecuado de antibióticos en España.

No olvidemos que el poder de la prevención radica en cada uno de nosotros. Juntos, podemos crear un entorno más saludable y seguro para todos.



Objetivos y alcance de la guía

Los objetivos de la guía son:



Informar

Informar a los pacientes con necesidades de salud crónicas, familias y sus cuidadores sobre la importancia de la prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas.



Promover el conocimiento y habilidades

Promover el conocimiento y las habilidades necesarias para implementar medidas preventivas efectivas.



Fomentar actitudes y comportamientos saludables

Fomentar actitudes y comportamientos saludables en relación con la higiene personal, hábitos seguros y el uso adecuado de antibióticos.



Proporcionar recomendaciones claras

Proporcionar recomendaciones claras y basadas en evidencia para reducir el riesgo de infecciones y prevenir el desarrollo de resistencias antimicrobianas.

Metodología

Para la realización de esta guía, se ha realizado una búsqueda exhaustiva en la literatura científica, informes y guías existentes sobre prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas en pacientes con enfermedades crónicas y sus cuidadores, así como el análisis y síntesis de información relevante procedente de fuentes públicas oficiales actualizadas.

Con el fin de identificar las necesidades y recomendaciones específicas de información, se ha contado con la participación directa de personas con enfermedad crónica, pertenecientes a organizaciones

integradas en la Plataforma de Organizaciones de Pacientes³. El 19 de abril de 2023, se llevó a cabo un *focus group* en formato online, con una duración de dos horas, en el que participaron personas con diferentes patologías o síntomas crónicos residentes en España. Este grupo fue dinamizado por investigadores especialistas en investigación cualitativa, con el objetivo de recoger e implementar las aportaciones del grupo de interés y establecer una visión compartida en el contenido de la guía.





En el grupo focal o *focus group*, participaron 9 personas con enfermedades crónicas (*Alzheimer, cáncer de pulmón, enfermedad inflamatoria intestinal, respiratoria, reumatológica, renal, lupus y trasplante hepático y del corazón*), seleccionadas de forma voluntaria a través de las organizaciones participantes e integradas en la Plataforma de Organizaciones de Pacientes y que cumplieran los siguientes criterios de selección:

- Persona diagnosticada de una o varias enfermedades crónicas.
- Tener un perfil clínico que pueda verse comprometido ante una infección (*por ejemplo, persona inmunodeprimida, con alta frecuentación a servicios sanitarios, etc.*).
- Ser mayor de 18 años.
- Residir en España.

Una vez finalizada la redacción de la guía, se solicitó la revisión y validación del contenido por parte de representantes de organizaciones de pacientes, especialistas en el campo de las enfermedades crónicas. Los comentarios y sugerencias de los expertos fueron incorporados para mejorar y enriquecer el contenido de la guía.

Este documento cuenta con el respaldo del Ministerio de Sanidad, a través de la Subdirección General de Calidad Asistencial y del Plan Nacional frente a la Resistencia a los Antibióticos (PRAN), coordinado por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS).

Conceptos clave

¿A qué llamamos colonización e infección?

Infección: presencia de un microorganismo en un huésped donde se multiplica y produce una respuesta inmune que desencadena síntomas y, por tanto, produce enfermedad⁴.

Colonización: presencia de microorganismo en un huésped, donde vive y se multiplica, pero puede no generar ni síntomas ni respuesta inmune⁵. Esto ocurre por ejemplo con las bacterias que tenemos de manera habitual en la piel o en el sistema digestivo, e incluso con algunas bacterias patógenas que se encuentran formando parte de la microbiota intestinal sin causar enfermedad hasta que se dan ciertas condiciones, como por ejemplo, la proliferación en el intestino grueso de la bacteria *Clostridioides difficile* tras la toma de antibióticos por la muerte de la microbiota intestinal. Cuando este tipo de bacteria prolifera en exceso, libera toxinas que causan diarrea, colitis y la formación de membranas anormales (pseudomembranas) en el intestino grueso⁶.

¿Qué tipo de infecciones existen y qué son las resistencias antimicrobianas?

Las infecciones pueden ser causadas por distintos microorganismos como bacterias, virus, hongos o parásitos. Se tratan con medicamentos antimicrobianos, que incluyen antibióticos (con acción frente a bacterias), antivirales (con acción frente a virus), antifúngicos (con acción frente a hongos) y antiparasitarios (con acción frente a parásitos). La resistencia a antimicrobianos ocurre cuando los microorganismos (bacterias, virus, hongos o parásitos) desarrollan la capacidad de resistir (sobrevivir) a los antimicrobianos que se han utilizado para combatirlos, lo que dificulta su tratamiento.

¿Cómo se pueden transmitir las infecciones?

Se pueden transmitir por:

- **Contacto directo**
(transmisión a través de manos, contacto de mucosas o de fluidos)

- **Contacto indirecto, a través de:**
 - objetos (cubiertos, ropa...)
 - gotas respiratorias que se emiten al hablar o toser
 - alimentos y agua
 - por insectos que transportan enfermedades (mosquitos, moscas, garrapatas)

- **Por el aire, aunque este caso es poco frecuente**

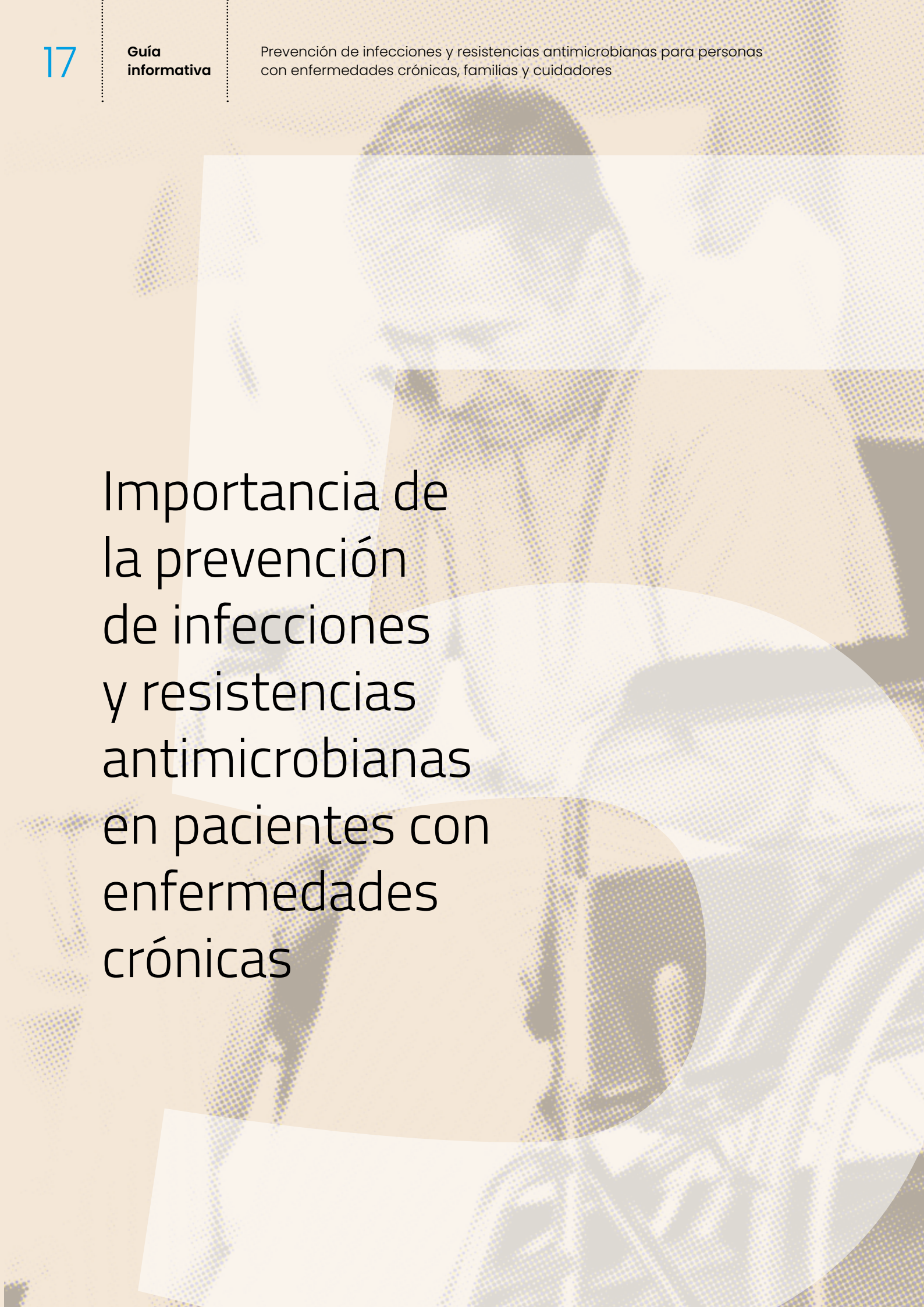


¿Por qué los pacientes crónicos son más susceptibles a las infecciones?

Los pacientes de alto riesgo o con sistemas inmunológicos debilitados, como aquellos que padecen enfermedades crónicas como fibrosis quística, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfermedad de Crohn, etc., son más susceptibles a infecciones y a complicaciones derivadas de ellas y, por tanto, requieren una atención especial en términos de prevención. Un sistema inmunológico debilitado no puede combatir eficazmente las infecciones, lo que puede llevar a complicaciones graves e incluso a la muerte.

Por tanto, es fundamental que tanto los pacientes como sus cuidadores estén bien informados sobre las medidas preventivas para reducir el riesgo de infecciones y así evitar el desarrollo de resistencias a los antibióticos.





Importancia de la prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas en pacientes con enfermedades crónicas

Las enfermedades crónicas son condiciones de salud de larga duración que afectan a más de 21 millones de personas en España⁷.

Estas enfermedades, como la diabetes, la EPOC, la hipertensión y muchas otras, requieren un manejo constante y pueden debilitar el sistema inmunológico de quienes las padecen³. En este capítulo, discutiremos la importancia de la prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas en pacientes con enfermedades crónicas y cómo pueden protegerse.

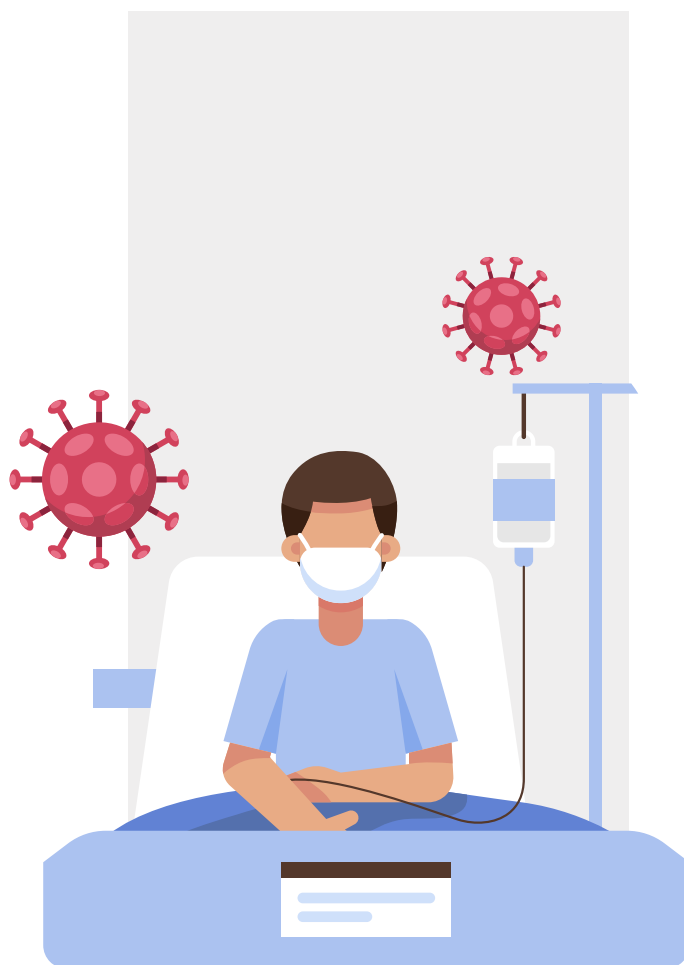
La prevención de infecciones es esencial para proteger la salud individual y colectiva. Las infecciones pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas y, en algunos casos, pueden ser potencialmente mortales. Además, las infecciones pueden propagarse rápidamente en la comunidad, especialmente en entornos donde hay un contacto cercano entre las personas, como ocurre en hospitales, centros educativos y residencias geriátricas y/o para personas dependientes.

Las resistencias antimicrobianas representan un desafío creciente en el campo de la salud pública. Cuando los microorganismos, como bacterias, virus, hongos y parásitos, desarrollan resistencia a los medicamentos antimicrobianos, como los antibióticos, antivirales, antifúngicos y antiparasitarios, respectivamente, se vuelven más difíciles de tratar y controlar. Esto puede resultar en infecciones más graves, complicaciones prolongadas y un aumento en la morbilidad y mortalidad.

En este sentido, la prevención de infecciones y el manejo adecuado de los antibióticos son elementos clave para abordar el problema de las resistencias antimicrobianas. Al implementar medidas preventivas efectivas y promover el uso responsable de los antibióticos, podemos reducir la propagación de infecciones y preservar la eficacia de estos importantes medicamentos para las generaciones futuras.

¿Cuáles son los riesgos para las personas con enfermedades crónicas?

Las personas con enfermedades crónicas tienen un mayor riesgo de contraer infecciones cuando su sistema inmunológico está debilitado. También, a menudo requieren tratamientos para su patología basal que pueden aumentar este riesgo, como la terapia con medicamentos inmunosupresores o la realización de procedimientos invasivos. Además, por un lado, estos pacientes son más propensos a adquirir infecciones por microorganismos resistentes a los antimicrobianos, dada la necesidad de utilizar tratamientos antimicrobianos con mayor frecuencia que la población general. Por otro lado, también necesitan frecuentar en mayor medida entornos de asistencia sanitaria, donde la exposición a patógenos es más elevada, aumentando así su vulnerabilidad a infecciones intrahospitalarias.



Prevención de infecciones

La prevención de infecciones es fundamental para mantener la salud individual y colectiva de los pacientes con enfermedades crónicas, ya que estas infecciones pueden causar complicaciones graves y empeorar su condición de salud. A través de esta sección, se abordarán los conocimientos y actitudes necesarios para la prevención de infecciones, así como una serie de medidas preventivas clave.

Sensibilización y conocimientos sobre la prevención de infecciones

Es fundamental que todos los pacientes comprendamos la importancia de la prevención de infecciones y adquieran los conocimientos necesarios para tomar medidas preventivas. Esto implica tener conciencia de la importancia de la higiene personal, la adecuada conservación de alimentos, los hábitos de vida saludable y la higiene en lugares públicos, como en los centros y espacios sanitarios.

Para obtener más información sobre la prevención de infecciones, te recomendamos:

- Conocer **tu condición de salud**: es esencial que los pacientes, especialmente aquellos con condiciones médicas que los hacen más vulnerables a las infecciones, comprendan los detalles de su condición y los posibles riesgos asociados.
- Preguntar a tu **profesional**

sanitario (médico, enfermera, farmacéutico, etc.) de confianza sobre medidas específicas de prevención relacionadas con tu enfermedad crónica.

- Consultar con una **organización de pacientes** específica sobre tu patología: consulta o busca en línea organizaciones de pacientes para obtener información y recursos más precisos y específicos sobre tu enfermedad.
- Consultar información en **páginas web oficiales**: en sitios web de instituciones de salud reconocidas, como el Ministerio de Sanidad para obtener información actualizada a nivel nacional y la Organización Mundial de la Salud (OMS) para consultar recursos y materiales informativos a nivel global^{8,9}.

Para más información consulta la web de la Subdirección General de Calidad Asistencial (SGCA) y del Plan Nacional frente a la Resistencia a los Antibióticos (PRAN).

Medidas generales de prevención de infección

Es importante fomentar actitudes positivas hacia la prevención, como el cumplimiento de las siguientes medidas recomendadas:

► **Lavado frecuente de manos:**

realiza un lavado adecuado de manos con agua y jabón durante 40–60 segundos¹⁰ o con un preparado de base alcohólica durante 20–30 segundos¹¹. Es recomendable lavarse las manos especialmente antes de comer, después de ir al baño y al entrar en contacto con superficies potencialmente contaminadas, prestando especial atención en las áreas entre los dedos y debajo de las uñas.

► **Higiene personal:** lávate las manos con regularidad, toma duchas diarias o utiliza ropa limpia. Los cuidados personales son prácticas importantes para mantener una buena higiene personal y prevenir la propagación de infecciones.

► **Higiene bucal:** cepíllate los dientes al menos dos veces al día con pasta dental fluorada, usa hilo dental diariamente y programa revisiones regulares con el dentista, ya que es esencial para prevenir posibles infecciones y mantener una salud óptima.



➤ **Higiene respiratoria:** cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con el codo flexionado al toser o estornudar, y evita tocarte la cara con las manos sin lavar.

➤ **Higiene en el hogar:** mantén limpias las superficies y objetos de contacto frecuente, como pomos de las puertas, interruptores de luz, grifos, teléfonos y teclados.

➤ **Higiene en espacios sanitarios:** tu comportamiento es especialmente importante para evitar que puedas infectarte y para evitar que tú mismo/a trasmitas infecciones. Recuerda cumplir las medidas de aislamiento o protección que te indique el personal sanitario.

- Si tú eres el paciente asegúrate de que el personal sanitario y los visitantes que acuden a las plantas de hospitalización se laven las manos antes de tocarte o brindarte atención.
- Si tú eres el visitante, es fundamental que hagas higiene de manos antes y después de tocar a una persona enferma y su entorno (como la cama o lugar donde descansa).



➤ **Higiene en lugares públicos, especialmente para personas inmunodeprimidas:** es fundamental ser consciente de las medidas de higiene necesarias al visitar lugares públicos, como lavarse las manos después de tocar superficies, y no olvidar la mascarilla si así te lo ha recomendado tu profesional sanitario.

➤ **Tomar las precauciones adecuadas ante el contacto con personas con una enfermedad infecciosa activa:** si alguien a tu alrededor presenta una enfermedad contagiosa, toma las medidas de precaución adecuadas para minimizar el riesgo de contraer la infección. Esto puede incluir, entre otros, mantenimiento de una distancia adecuada, higiene de manos y utilización de mascarilla.

➤ **Uso de mascarilla:** utiliza una mascarilla adecuada, especialmente en situaciones de riesgo de transmisión de enfermedades respiratorias, como en espacios cerrados de ámbitos sanitarios o donde no se pueda mantener una distancia física adecuada.



➤ **Vacunación:** mantén tus vacunas al día y consulta con tu médico si tienes indicación de alguna vacuna (además de las ya incluidas en el calendario vacunal) por tu patología o tratamiento.

➤ **Realización de curas diarias:** para personas con heridas o lesiones abiertas, es fundamental realizar curas diarias con las manos limpias utilizando técnicas adecuadas de limpieza y vendaje de la herida/lesión para prevenir infecciones. Si la herida/lesión no muestra mejoría o presenta algún síntoma preocupante, busca atención inmediata y acude al servicio de enfermería especializado en el cuidado de heridas.

► **Sigue una alimentación saludable y segura.** Mantén una dieta equilibrada basada en productos naturales, priorizando frutas, verduras y legumbres. Evita alimentos procesados e hidrátate con agua. Evitar refrescos y bebidas alcohólicas.

Evita compartir comida y utensilios (cubiertos, vasos, servilletas, pañuelos, etc.) y otros objetos sin limpiarlos debidamente.

Conserva adecuadamente los alimentos: manipula, almacena y cocina los alimentos de forma segura para prevenir la contaminación y la proliferación de microorganismos. Esto incluye lavar los alimentos antes de consumirlos, mantener una cadena de frío adecuada para los alimentos perecederos y evitar la contaminación cruzada durante la preparación de alimentos.

Opta por alimentos que han sido correctamente cocinados en lugar de consumir alimentos crudos o frescos. Un proceso de cocción adecuado elimina muchos microorganismos causantes de enfermedades.

Sigue prácticas de seguridad alimentaria, como lavar y cocinar adecuadamente los alimentos, para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas

por estos. Siempre que comas fuera de casa o en un país diferente, es esencial considerar ciertas medidas de precaución:

- Elige locales que cumplan y muestren altos estándares de higiene para reducir el riesgo de contaminación.
- En zonas donde el agua no es potable, opta por agua embotellada y evita el hielo en las bebidas.

► **Practica ejercicio:** mantener una rutina regular de actividad física puede fortalecer el sistema inmunológico y reducir el riesgo de infecciones. Es importante realizar ejercicio de acuerdo con las capacidades individuales y seguir las recomendaciones de un profesional de la salud.

► **Protección en las relaciones sexuales:** para prevenir infecciones de transmisión sexual, utiliza métodos de protección. Los métodos de barrera, como los preservativos, tanto masculinos como femeninos, son efectivos para prevenir muchas infecciones de transmisión sexual. Consulta con un profesional sanitario para determinar cuál es el método más adecuado para ti y tu vida sexual.

- **Convivencia con animales domésticos:** mantén una buena higiene y cuidado de los mismos y lávate las manos después de interactuar con estos, asegurándote de llevar un calendario vacunal y antiparasitario adecuado, de acuerdo a las recomendaciones veterinarias y de llevar a cabo revisiones veterinarias periódicas para reducir el riesgo de posibles enfermedades transmitidas por mascotas.
- **Evita el contacto con animales con pauta vacunal y antiparasitaria desconocida.**

Medidas específicas según vía de transmisión

- **Prevención de infecciones transmitidas por gotas respiratorias:**
 - Cúbrete la nariz y la boca al estornudar o toser, preferiblemente con el codo.
 - Usa pañuelos desechables para contener las gotas respiratorias y las secreciones. Después de usar los pañuelos échalos a la bolsa de basura más cercana. Lávate las manos al finalizar.
 - Usa mascarillas si tienes síntomas respiratorios o si acudes a un centro sanitario donde pueda haber gente enferma.
- Es importante ventilar los espacios cerrados periódicamente si hay muchas personas en ellos.
- **Prevención de enfermedades transmitidas por alimentos¹²:**
 - Mantén la limpieza: lávate las manos antes de manipular, limpia las superficies y el menaje utilizado para cocinar, protege los alimentos y la cocina de insectos y mascotas.
 - Separa alimentos crudos de cocinados: almacena y conserva en recipientes separados para evitar la contaminación cruzada (el contacto entre alimentos crudos y cocinados), y no utilices los mismos utensilios como cuchillos o tablas de cortar.
 - Cocina (asar, freír, cocer, etc.) los alimentos completamente.
 - Mantén los alimentos a temperatura seguras: no los dejes a temperatura ambiente, almacénalos cocinados lo más pronto posible y no descongeles los alimentos a temperatura ambiente, sino en el frigorífico.
 - Usa alimentos y agua seguros: usa solo agua potable, no consumas leche no procesada, lava bien frutas y hortalizas y no consumas alimentos después de la fecha de caducidad.

Recomendaciones de prevención para infecciones gastrointestinales

- Extrema la higiene de manos, especialmente tras ir al baño.
- No compartas cubiertos, vasos, menaje, etc.
- Limpia frecuentemente el baño una vez usado.



Recomendaciones básicas para las infecciones de la piel (hongos y ácaros):

- Lava la ropa de cama y hogar (contacto con personas infectadas) a altas temperaturas.
- No compartas ropa de casa como las toallas.
- Desinfecta los utensilios de higiene personal y no los compartas (cortaúñas, máquinas de afeitar, cortar el pelo...).
- Utiliza calzado siempre, especialmente en espacios de uso público, como vestuarios de gimnasios, piscinas, etc.



Consideraciones especiales acerca de pacientes inmunodeprimidos

Las personas sin enfermedades crónicas y con un sistema inmunitario sin patología, están igualmente expuestos a las infecciones, y estas en caso de suceder, pueden ser igualmente graves. La diferencia es que su sistema inmune es capaz de luchar de manera efectiva contra el microorganismo en la mayoría de los casos pudiendo no tener enfermedad o tenerla leve-moderada. Existen otras situaciones no patológicas que pueden hacer nuestro sistema inmunitario más vulnerable, como pueden ser el alcohol y el tabaco.

Por ello todas aquellas personas que presenten enfermedades crónicas o condiciones que debiliten el sistema inmune deben tener especial precaución en la prevención de infecciones.

► **La inmunodepresión**, caracterizada por un sistema inmunológico debilitado, puede ser causada por diversas enfermedades crónicas como el VIH o el cáncer, entre otras, así como el uso de tratamientos

inmunosupresores. Si eres paciente o cuidador/a de alguien en esta situación, es crucial ser consciente de la vulnerabilidad que presentan ante las infecciones.

► **Prospectos que acompañan a los medicamentos de inmunosupresión prescritos:** estos documentos proporcionan información crucial sobre el tratamiento, dosificación, advertencias y precauciones especiales de empleo, posibles efectos secundarios y medidas a tomar en caso de que ocurran. Es fundamental leer detenidamente y comprender esta información para garantizar un uso del tratamiento seguro y efectivo.



Medidas generales de prevención de infecciones a tener en cuenta:

► **Extrema la higiene de manos:**

mantén una higiene de manos rigurosa, lavándolas con agua y jabón durante 40–60 segundos¹⁰ o usando un desinfectante a base de alcohol durante 20–30 segundos¹¹. Es especialmente importante lavarse las manos antes de comer, después de usar el baño y tras tocar superficies que podrían estar contaminadas. Asegúrate de limpiar bien entre los dedos y debajo de las uñas.

► **Uso de mascarillas en sitios cerrados durante epidemias:**

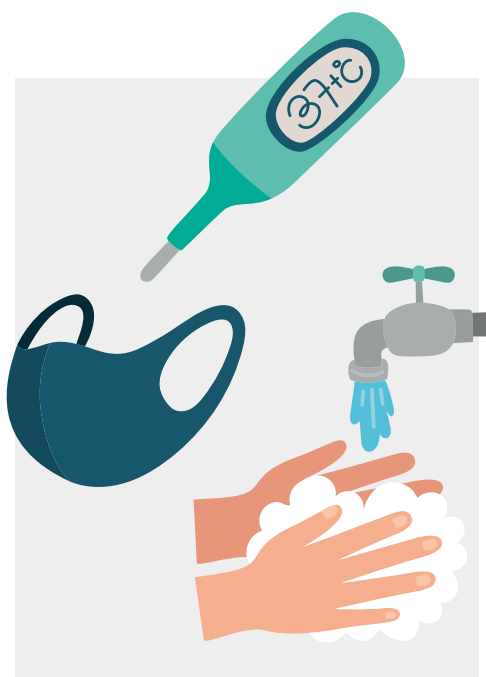
durante períodos de infecciones epidémicas se recomienda encarecidamente el uso de mascarillas en sitios cerrados, especialmente en invierno y en transporte público. Las mascarillas pueden ayudar a reducir la propagación de virus respiratorios, como el de la gripe, la COVID-19 y el de resfriado común, al limitar la dispersión de gotas respiratorias que pueden contener el virus. Se debe promover la utilización correcta de las mascarillas, asegurando que cubran tanto la nariz como la boca y se cambien según las instrucciones del fabricante.

► **Toma las precauciones adecuadas ante el contacto con personas con una enfermedad infecciosa activa:**

esto incluye mantener una distancia física adecuada, higiene de manos y utilización de mascarilla.

► **Mantén tus vacunas al día y consulta con tu médico** si tienes indicación de alguna vacuna especial por tu patología o tratamiento.

► **Consulta a tu médico de manera precoz ante síntomas de infección** y la necesidad de suspender algunos tratamientos si es necesario.



Prevención de resistencias antimicrobianas

La resistencia frente a los antibióticos es uno de los mayores desafíos para la salud pública y es crucial para garantizar que los medicamentos sigan siendo efectivos en el tratamiento de las infecciones. Para abordar este problema, es esencial que los pacientes comprendan los conceptos clave sobre el uso adecuado de los antibióticos y la importancia de completar los tratamientos.

¿Qué son los antibióticos y por qué son importantes?

Los antibióticos son medicamentos utilizados para combatir infecciones causadas por bacterias. Son herramientas que salvan vidas cuando se utilizan correctamente. Sin embargo, las bacterias pueden volverse resistentes a los antibióticos, aunque se tomen de manera adecuada. Esta resistencia dificulta el tratamiento de infecciones y puede poner en peligro no solo la salud de las personas, sino también la de los animales y el medioambiente.

➤ **Es muy importante saber cuándo es adecuado usar antibióticos y cuándo no.** Recuerda que, no todos los procesos infecciosos necesitan antibióticos para curarse. Esto se debe a que existen diferentes tipos de microorganismos, como bacterias, virus, hongos y parásitos, que pueden causar infecciones. Pero los antibióticos solo son

efectivos contra las infecciones causadas por bacterias. Así que, si tu médico te receta antibióticos, es importante seguir sus instrucciones sobre cuánto tomar, cómo tomarlo y durante cuánto tiempo, para asegurarte de que hagan efecto correctamente y proteger tu salud.

➤ **Uso racional de los antibióticos:** los antibióticos solo son eficaces para tratar infecciones bacterianas, no virales. Por lo tanto, no deben utilizarse para tratar resfriados, gripes u otras infecciones virales, ya que no tendrán ningún efecto en la enfermedad y pueden contribuir al desarrollo de resistencias. Además, **es importante saber que un antibiótico que te recetaron para una infección específica, como una neumonía, no debe ser utilizado para tratar otra enfermedad**, como una infección de orina, e incluso para el mismo tipo de infección en un futuro ya que puede estar causada por una bacteria distinta.

Cada antibiótico actúa de forma diferente y está diseñado para combatir ciertos tipos de infecciones. Usar el antibiótico incorrecto no solo puede ser ineficaz, sino que también contribuye a un problema mayor: la resistencia a los antibióticos. Esto ocurre cuando las bacterias desarrollan ciertas capacidades que hacen que los antibióticos ya no pueden combatirlas.

**Para más información consulta la Campaña PRAN 2023:
Antibióticos, protegernos es su trabajo. El tuyo, usarlos bien.**

› **No automedicarse:** nunca tomes antibióticos sin la prescripción de un profesional sanitario ante cualquier enfermedad o síntoma, es importante acudir a consulta médica para recibir un diagnóstico adecuado y determinar si el tratamiento con antibióticos es necesario.

La importancia de completar la pauta prescrita de los tratamientos con antibióticos

Las bacterias pueden desarrollar mecanismos de defensa contra los antibióticos. Al completar todo el tratamiento con antibióticos, se asegura que todas las bacterias responsables de la infección sean eliminadas. Si se interrumpe prematuramente el tratamiento, es más probable que algunas bacterias sobrevivan y se vuelvan más fuertes y resistentes al antibiótico utilizado, lo que dificulta

su eliminación en el futuro. Por lo tanto, algunas infecciones pueden regresar si no se tratan adecuadamente, e incluso transmitirse a otras personas.

Completar todo el tratamiento recomendado reduce las posibilidades de recaídas y permite una recuperación completa. Al completar los tratamientos con antibióticos según las indicaciones, se reduce la probabilidad de que las bacterias desarrollen resistencia. Esto es especialmente importante para pacientes con enfermedades crónicas, ya que suelen requerir tratamientos prolongados con antibióticos.

Recomendaciones para completar correctamente los tratamientos con antibióticos:

Sigue las indicaciones médicas: es esencial seguir las instrucciones del médico o profesional de la salud, completando el ciclo completo de antibióticos y no interrumpiendo el tratamiento antes de tiempo, aunque te sientas mejor. La interrupción puede favorecer el desarrollo de resistencias y dificultar el tratamiento de infecciones bacterianas futuras. Además, es fundamental tomar la dosis correcta en el momento adecuado. Si olvidas una dosis, consulta con tu médico para obtener orientación sobre cómo proceder.

No compartas antibióticos: los medicamentos recetados son específicos para cada paciente y enfermedad. Nunca tomes antibióticos que le hayan sido recetados a otra persona, ni a ti mismo/a en otro momento, ni compartas los tuyos.

No guardes antibióticos sobrantes: una vez completado el tratamiento, no guardes los antibióticos sobrantes para usar en el futuro. Esto puede llevar a un uso inapropiado y contribuir al desarrollo de resistencias bacterianas. Intenta depositarlos en el punto SIGRE de tu farmacia más cercana, para evitar consecuencias negativas en tu salud y en el medio ambiente.

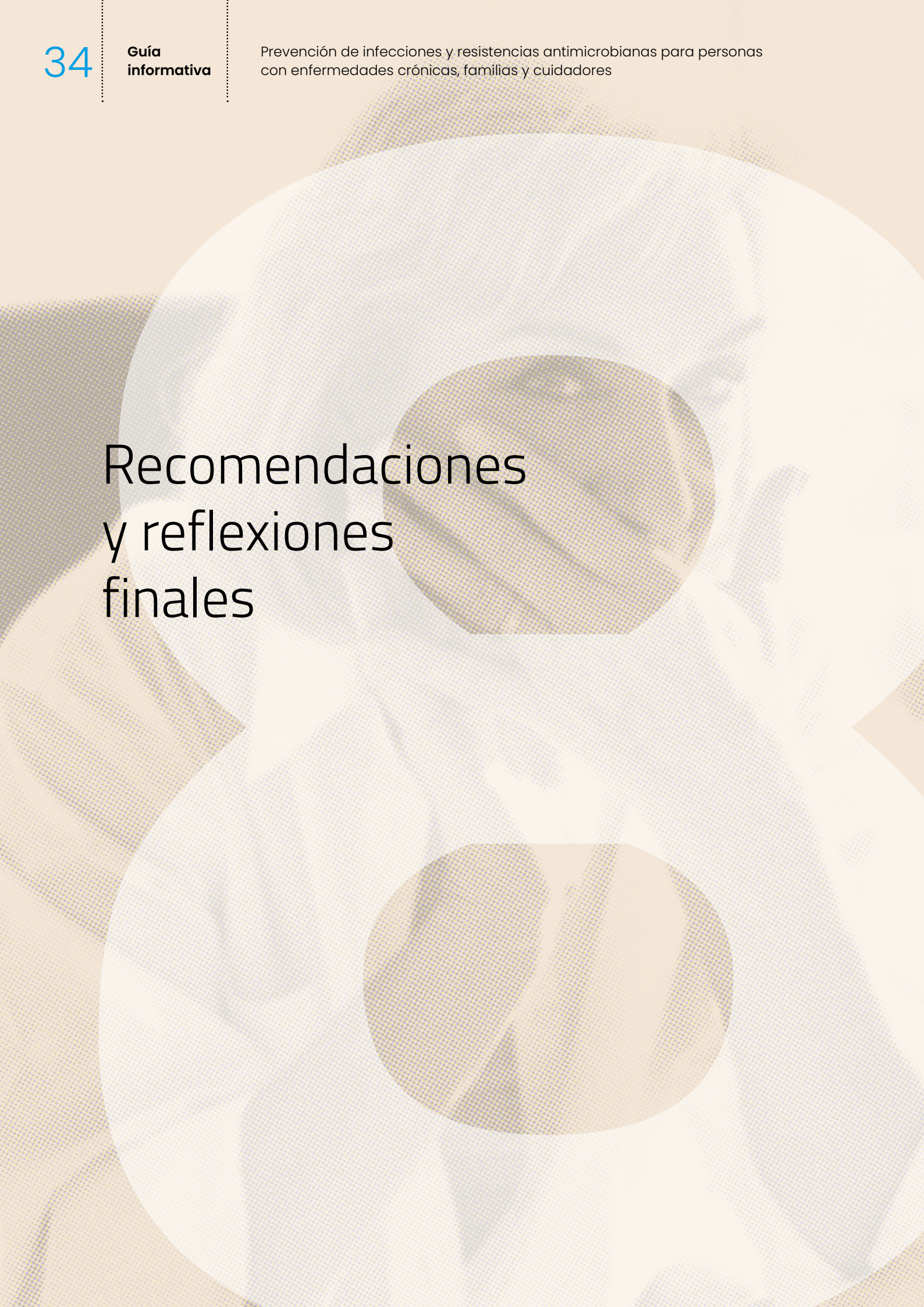
Comunícate con tu médico en caso de dudas o efectos secundarios durante el tratamiento con antibióticos:

la actitud proactiva ante un tratamiento te va a ayudar a utilizar los antibióticos de manera segura. Recuerda que eres una pieza clave en tu tratamiento, así que infórmate, comprueba y pregunta.

Informa siempre al profesional sanitario sobre cualquier reacción adversa durante el tratamiento antibiótico y siéntete libre de comentar cualquier preocupación sobre la administración de antibióticos.

La prevención de infecciones bacterianas y la lucha contra la resistencia antimicrobiana es responsabilidad de todos.

Al completar los tratamientos con antibióticos, contribuyes a mantener efectivos estos medicamentos para futuros pacientes y para ti mismo. Además, al prevenir la propagación de bacterias resistentes, estás ayudando a proteger a tus seres queridos y a la comunidad en general.



Recomendaciones y reflexiones finales

En esta sección, se proporcionan recomendaciones y reflexiones finales sobre la prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas comentadas a lo largo de esta guía

Recomendaciones

Conocer los riesgos

Es importante que las personas con enfermedades crónicas estén informadas sobre los riesgos asociados a las infecciones y resistencias antimicrobianas. Esto incluye comprender cómo su condición de salud puede aumentar el riesgo de infecciones y las posibles complicaciones asociadas.

Búsqueda de información confiable

Se recomienda buscar información sobre prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas a través de fuentes fidedignas, como profesionales sanitarios y organizaciones de pacientes especializadas en su enfermedad crónica. También pueden consultar sitios web oficiales de instituciones de salud reconocidas, como el Ministerio de Sanidad, la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). En España, el Plan Nacional frente a la Resistencia a los Antibióticos (PRAN) establece directrices y estrategias para abordar este problema. Uno de los aspectos clave es la vigilancia continua de la resistencia antimicrobiana y la implementación de medidas preventivas.

3

Medidas de prevención de infecciones

Los pacientes deben adoptar medidas preventivas para reducir el riesgo de infecciones y colaborar estrechamente con el equipo de atención sanitaria. Esto incluye practicar una buena higiene personal, como lavarse las manos regularmente con agua y jabón o usar gel hidroalcohólico cuando no sea posible acceder a un lavabo¹³.

También es importante seguir las medidas de higiene respiratoria, bucal y sexual, así como establecer medidas preventivas de contacto cuando se está cerca de personas enfermas y mantener el calendario vacunal al día.

4

Uso adecuado de antibióticos

Es fundamental comprender la importancia del uso adecuado de los antibióticos. Los pacientes deben tomar el tratamiento según las indicaciones de su médico y completar el ciclo de tratamiento antibiótico prescrito, incluso si se sienten mejor antes de terminarlo. No deben compartir ni utilizar antibióticos sobrantes de tratamientos anteriores. Es recomendable depositarlos en el punto SIGRE de su farmacia más cercana.

5

Higiene en espacios sanitarios

Es fundamental ser consciente de las medidas de higiene necesarias al visitar espacios sanitarios, como lavarse las manos después de tocar superficies. Asegúrate de que el personal sanitario y los visitantes que acuden a las plantas de hospitalización se laven las manos antes de tocarte o brindarte atención.

6

Colaboración con el equipo de atención médica

Se debe mantener una comunicación abierta y constante con el equipo de atención médica. Deben informar sobre cualquier síntoma de infección que experimenten y seguir las recomendaciones de tratamiento y prevención proporcionadas por el equipo médico.

7

Promoción de la concienciación

Los pacientes pueden desempeñar un papel activo en la promoción de la concienciación sobre la prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas. Pueden compartir esta información con su familia, amigos y otros pacientes con enfermedades crónicas para fomentar prácticas saludables y la importancia del uso responsable de antibióticos.

8

Participación en programas de educación y apoyo

Los pacientes pueden beneficiarse de participar en programas educativos y de apoyo específicos para su enfermedad crónica. Estos programas pueden proporcionar información adicional sobre la prevención de infecciones y resistencias antimicrobianas, así como brindar un espacio para compartir experiencias y recibir apoyo mutuo.

9

Seguimiento de las pautas de salud pública

Es importante que los pacientes estén al tanto de las pautas de salud pública emitidas por las autoridades sanitarias. Deben seguir las recomendaciones y medidas preventivas establecidas para su comunidad, especialmente en situaciones de brotes o propagación de enfermedades infecciosas.

Reflexiones

Esta guía ha sido diseñada específicamente para pacientes con enfermedades crónicas y sus cuidadores en España, con el objetivo de proporcionarles información clara y concisa sobre cómo prevenir infecciones y la resistencia frente a los antibióticos, así como promover la concienciación sobre la importancia de estas medidas. A través de esta guía se destaca la importancia de implementar medidas preventivas efectivas, como un adecuado lavado de manos, la higiene personal, bucal, sexual y respiratoria, el uso de mascarillas y la vacunación, entre otras. Además, se enfatiza en la necesidad de adquirir conocimientos y actitudes positivas hacia la prevención, así como en la importancia de buscar información precisa y confiable a través de profesionales sanitarios, asociaciones de pacientes y fuentes oficiales.

Asimismo, se aborda de manera integral el tema de la creación de resistencias frente al uso de antibióticos, un desafío creciente en el campo de la salud pública. La comprensión del uso adecuado de los antibióticos y la importancia de completar los tratamientos se destacan como aspectos clave para prevenir el desarrollo de resistencias y garantizar la eficacia de estos medicamentos. Es por esto que los pacientes con enfermedades crónicas, debido a su mayor riesgo de infección y la necesidad de tratamientos antibióticos frecuentes, deben ser especialmente conscientes de la importancia de seguir las pautas y las recomendaciones proporcionadas.

En resumen, la concienciación y la adopción de medidas preventivas por parte de cada individuo son fundamentales para crear un entorno más saludable y seguro, no solo para los pacientes con enfermedades crónicas sino también para la comunidad en general. Juntos, pacientes, cuidadores, profesionales sanitarios y organizaciones de pacientes pueden promover la concienciación y la adopción de prácticas de prevención en toda España y podemos enfrentar estos desafíos y trabajar hacia un futuro en el que la prevención y el uso responsable de antibióticos sean los pilares fundamentales de la salud pública.

Desde la Plataforma de Organizaciones de Pacientes, con el respaldo del Ministerio de Sanidad, a través de la Subdirección General de Calidad Asistencial (SGCA) y del Plan Nacional frente a la Resistencia a los Antibióticos (PRAN), coordinado por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS), estamos comprometidos con el bienestar de las personas con necesidades crónicas de salud y trabajamos en colaboración con profesionales en el campo y pacientes para promover la concienciación sobre las prácticas de prevención de infecciones y el uso responsable de antibióticos en toda España.

Esperamos que esta guía haya sido una fuente confiable de información y una herramienta útil para mejorar tu calidad de vida y la de tu entorno. Juntos, pensando en una salud global presente y futura, podemos crear una atmósfera más saludable y segura para las personas con enfermedades crónicas.

**Recuerda que esta
guía es solo un recurso
informativo y no
reemplaza la consulta
médica individualizada.**

**Siempre consulta a tu
médico o profesional
sanitario para
obtener orientación
y recomendaciones
específicas en función de
tu situación médica.**

Referencias bibliográficas

1. Instituto Nacional de Estadística. Notas de Prensa: Defunciones según la Causa de Muerte – Año 2021 [Internet]. Madrid: INE; 2022. [citado 03 Oct 2023]. Disponible en: https://www.ine.es/prensa/edcm_2021.pdf

2. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. Nota informativa: España mantiene el pulso frente a la pandemia silenciosa – la resistencia a los antibióticos [Internet]. Madrid: AEMPS; 2021. [citado 03 Oct 2023]. Disponible en: <https://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/laAEMPS/2021/docs/NI-AEMPS-2021-32-antibioticos.pdf>

3. Plataformadepacientes.org [Internet]. Madrid: POP; c2014- [actualizado 21 Ene 2019; citado 14 Jun 2023]. Plataforma de Organizaciones de Pacientes; [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://www.plataformadepacientes.org/>

4. García Palomo JD, Agüero Balbín J, Parra Blanco JA, Santos Benito MF. Enfermedades infecciosas. Concepto. Clasificación. Aspectos generales y específicos de las infecciones. Criterios de sospecha de enfermedad infecciosa. Pruebas diagnósticas complementarias. Criterios de indicación. Medicine (Madr). 2010 Feb;3264-3251:(49)10.

5. Gil Cuesta J, Vaqué Rafart J. Aspectos básicos de la transmisibilidad. Vacunas. 2008 Jan;33-25:(1)9.

6. Bush LM, Charles E, editors. Colitis inducida por Clostridioides difficile. Manual MSD. Versión para público general. [Internet]. Rahway: Merck & Co, Inc.;2023 [citado 14 Mar 2024]. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/infecciones/infecciones-bacterianas-bacterias-anaerobias/colitis-inducida-por-clostridioides-antiguamente-clostridium-difficile#:~:text=La%20colitis%20por%20Clostridioides%20difficile,estas%20bacterias%20en%20el%20intestino>

7. Encuesta Europea de Salud 2020 [Internet]. INE: Instituto Nacional de Estadística; 2020 [citado 14 Jun 2023]; [aprox. 1 p.]. Disponible en: <https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t15/p420/a2019/p01/i0/&file=02001.px&L=0>

8. Subdirección General de Calidad Asistencial [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad; c2016 - [actualizado 07 Feb 2024; citado 14 Mar2024]. MISAN; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/home.htm>

9. Plan Nacional frente a la Resistencia a los Antibióticos [Internet]. Madrid: Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios; c2016 [actualizado 14 Feb 2024; citado 14 Mar 2024]. Disponible en: <https://www.resistenciaantibioticos.es/es>

10. Organización Panamericana de la Salud. Limpia tus manos con agua y jabón [Internet]. Washington: OPS/OMS; 2020 [citado 14 Mar 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/afiche-limpia-tus-manos-con-agua-jabon>

11. Organización Panamericana de la Salud. Limpia tus manos con un gel a base de alcohol [Internet]. Washington: OPS/OMS; 2020 [citado 14 Mar 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/infografia-limpia-tus-manos-con-gel-base-alcohol>

12. Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. Prevenir enfermedades transmitidas por alimentos [Internet]. Madrid: Ministerio de Consumo; [citado 22 Mar 2024]. Recomendaciones alimentarias; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <https://www.consumo.gob.es/es/consumo/prevenir-enfermedades-alimentos>

13. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Técnica de Higiene de Manos utilizando un preparado con alcohol [Internet]. Madrid: MSPSI; 2011 [citado 05 Oct 2023]. Disponible en: <https://seguridaddelpaciente.sanidad.gob.es/practicasSeguras/higieneDeManos/docs/secuenciatecnicashigienemanos.pdf>

14. FoodSafety.gov. Personas en riesgo: personas con sistemas inmunitarios debilitados. [Internet]. Washington: Cancer.Net; 2023 [citado 14 Jun 2023]. Disponible en: <https://espanol.foodsafety.gov/personas-en-riesgo-mgac/personas-con-el-sistema-inmunitario-debilitado>

15. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial de la OMS para contener la resistencia a los antimicrobianos. Ginebra: OMS; 2001.

16. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción mundial sobre la resistencia a los antimicrobianos. Ginebra: OMS; 30 .2016 p.

17. Organización Panamericana de la Salud. Básicas R. Prevención y control de infecciones asociadas a la atención de la salud. Recomendaciones básicas [Internet]. Washington, D.C.: OPS; 2017 [citado 15 Jun 2023]. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/protocolos/infecciones.pdf>

18. R. Fernández Urrusuno. Grupo de Trabajo de la Guía. Guía de Terapéutica Antimicrobiana del Área Aljarafe, 3ª edición, Sevilla. Distrito Sanitario Aljarafe-Sevilla Norte y Hospital San Juan de Dios del Aljarafe, 2018. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/guiaterapeuticaaljarafe/guiaTerapeuticaAljarafe/>

19. Observatorio salud y medio ambiente. La resistencia a los fármacos antimicrobianos desde la perspectiva "One Health" [Internet]. DKV: Instituto de la vida saludable; 2022 [citado 15 Jun 2023]. Disponible en: https://ecodes.org/images/que-hacemos/05.Cultura_Sostenibilidad/SALud_medioambiente/2022_Observatorio_Cambio_Climatico_y_Salud.pdf

20. Ministerio de Sanidad y Consumo. Campaña para el uso responsable de los antibióticos: Sin tu ayuda, los antibióticos pueden perder su eficacia [Internet]. Madrid: MSyC; 2009 [citado 21 Jun 2023]. Disponible en: <https://antibioticos.sanidad.gob.es/PDF/antibioticos.pdf>

21. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. Campaña PRAN: Antibióticos, ¡tómatalos en serio! [Internet]. Madrid: AEMPS; 2022 [citado 22 Jun 2023]. Disponible en: <https://resistenciaantibioticos.es/es/lineas-de-accion/comunicacion/campanas/campana-pran-2022-antibioticos-tomatalos-en-serio>

22. Falcón-Abad R, Pérez-García A, Íñigo-Pestaña M. Indicaciones para la prevención de infecciones en el paciente inmunocomprometido. Medicine. 26-3322:(13)56;2022.

23. SIGRE Medicamento y Medio Ambiente [Internet]. Madrid: SIGRE; c2001 - [actualizado 08 Abr 2020; citado 04 Oct 2023]. Disponible en: <https://www.sigre.es/>

