

# PASOS QUE PUEDE SEGUIR PARA REDUCIR EL RIESGO DE UNA INFECCIÓN HOSPITALARIA

## **Necesitará darse dos (2) duchas con jabón de clorhexidina (CHG) al comienzo del día previo a la cirugía.**

Puede comprar varias marcas en la farmacia sin necesidad de una receta. Ayudará a eliminar todas las bacterias peligrosas que pueda tener en la piel. Hibiclens es un ejemplo de este tipo de jabón.

Un jabón de CHG es cualquier limpiador que contenga este químico antibacteriano: gluconato de clorhexidina. Su mayor beneficio es que reduce la cantidad de bacterias que se suelen encontrar en la piel. Esto ayudará a evitar que cualquiera de ellas ingrese en la herida de la cirugía. Si es alérgico a la clorhexidina, use un jabón antibacterial (como Dial) para bañarse.

## **Antes de ir al hospital...**

*Instrucciones de limpieza:*

### **La noche anterior a la cirugía...**

1. No se rasure las piernas ni las axilas. El CHG podría causar irritación en esas áreas.
2. Lávese el cabello y el cuerpo con champú y jabón normales. Enjuague ambos completamente.
3. Utilice el jabón de CHG para lavarse todo el cuerpo, del cuello para abajo. No deje que el CHG le entre en los ojos, la nariz, la boca o las membranas mucosas. Utilice unas 2 onzas (25 ml) del líquido para todo el cuerpo. Deje que la espuma del jabón de CHG actúe sobre el cuerpo durante cinco minutos y luego frótese suavemente con una toalla limpia cada vez que se duche.
4. No se lave las manos con jabón normal luego de haber usado CHG. No se aplique lociones, perfumes, talcos o desodorantes luego de haber usado un jabón de CHG.
5. Póngase ropa limpia o un pijama y duerma sobre sábanas recién lavadas.



### **La mañana de la cirugía...**

1. Repita los pasos 1 al 3 más arriba.
2. No se aplique lociones, perfumes, talco o desodorantes luego de haber usado CHG el día de la cirugía.
3. Póngase ropa limpia para ir al hospital ya que es importante para mantener la limpieza alrededor de la zona quirúrgica.

### **Otros consejos para reducir las infecciones:**

**No se rasure la zona de la cirugía.** Las afeitadoras pueden hacer pequeños cortes en la piel por los cuales pueden ingresar bacterias. Si es necesario quitarse pelo antes de la cirugía, se hará en el hospital con una máquina de afeitar eléctrica en vez de una afeitadora. Para otras áreas del cuerpo, la cara, las axilas o las piernas, consulte a su médico para saber si puede rasurarse o no antes de la cirugía.

**Deje de fumar con bastante antelación a su cirugía.** Los pacientes que fuman son tres veces más propensos a desarrollar una infección en la zona de la cirugía que los no fumadores, además su recuperación es considerablemente más lenta y las estadías en el hospital son más largas.

# PASOS QUE PUEDE SEGUIR PARA REDUCIR EL RIESGO DE UNA INFECCIÓN HOSPITALARIA

## **Mientras se encuentra en el hospital...**

**Pídale al personal del hospital que se lave las manos antes de tocarlo y haga lo mismo con las visitas.** Esto es la única y más importante manera de protegerse mientras se encuentra en el hospital. Si le preocupa sonar muy agresivo, solo recuerde que su vida podría estar en riesgo. Todos los proveedores de cuidados deben lavarse las manos antes de tocarlo. Los limpiadores de manos con alcohol son más efectivos que el agua y el jabón para eliminar la mayoría de las bacterias. No dude en decir lo siguiente: "Discúlpeme, pero hay un dosificador de alcohol allí. ¿Le importaría usarlo antes de tocarme?" No se confíe de los guantes. Si los proveedores de cuidados se pusieron los guantes sin haberse lavado las manos antes, los guantes ya estarán contaminados antes de que lo toquen.

## **Al regresar a casa...**

**Mantenga un entorno limpio.** Es posible que luego de la cirugía pase más tiempo en la cama que de costumbre. Coloque sábanas limpias en su cama para crear un entorno más seguro para su cuerpo y zona de la cirugía mediante la eliminación de las bacterias y la piel muerta que se acumulan en las sábanas todas las noches. Por las mismas razones, recuerde ponerse ropa limpia para dormir cuando regrese a su casa.



**Siga duchándose con jabón de clorhexidina.** Cuando su médico le indique que es seguro ducharse, utilice el jabón de clorhexidina al igual que antes de la cirugía durante los siguientes 3 a 5 días. Seque el área de la incisión con un paño limpio exclusivo.

**Mantenga la herida limpia.** Si su médico le indica que se cambie el apósito quirúrgico, lávese las manos de forma rigurosa antes de tocarlo. Si alguien más lo está ayudando, también pídale que se lave las manos. Quite el apósito según las indicaciones y colóquelo en una bolsa plástica separada para desecharlo. Luego, vuelva a lavarse las manos. Es importante que las bacterias del apósito viejo no se trasladen al nuevo.



**Mantenga la zona de la cirugía limpia y seca.** Esto es de suma importancia para evitar que las bacterias se reproduzcan y causen una infección. No se toque la incisión. Mantenga la zona de la cirugía cubierta según las indicaciones de su médico. No permita que las mascotas se acuesten sobre esa zona ni que estén cerca de esta. Las mascotas llevan bacterias que podrían provocar una infección en la zona quirúrgica.