

Recomendaciones del Departamento de Salud del Estado de Nueva York para evitar la CA-MRSA

- Utilice jabón para darse un buen baño después de cada práctica y competencia. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o con desinfectante a base de alcohol. Si tiene manos visiblemente sucias, lávelas bien con agua y jabón.
- No comparta toallas ni otros artículos personales como vestimenta, máquinas de afeitar o equipo. Dado que estos artículos se pueden contaminar y pueden propagar la enfermedad, lávelos con frecuencia después de usarlos.
- Revise constantemente su piel para detectar áreas enrojecidas, espinillas o furúnculos que produzcan pus, hinchazón o dolor.
- Evite el contacto con los vendajes y las heridas de otras personas.
- Las cortadas y otras abrasiones de la piel se deben lavar con jabón y cubrir con vendajes secos y estériles. Estos vendajes se deben cambiar a diario, hasta que la herida sane.
- Si tiene una herida que no le es posible cubrir en forma adecuada, infórmelo a su entrenador o a la enfermera de su escuela.
- Evalúe la posibilidad de no participar en las prácticas ni en las competencias hasta poder cubrir la herida o hasta que haya sanado completamente.
- Si cree tener una infección cutánea, comuníquese a la enfermera de su escuela, al instructor o al entrenador atlético. La ropa deportiva que no es posible lavar, como los cascos, se debe limpiar con desinfectante tras cada uso.
- Pida que se realicen programas de limpieza de rutina del equipo compartido, como toallas, uniformes y equipo atlético.

- Si cree tener CA-MRSA, consulte a su proveedor de atención médica.
- Si se identifica una infección, pida la participación del personal apropiado, como el entrenador, la enfermera de la escuela, la administración y los padres, para que tomen las medidas necesarias con el fin de evitar contagiar la infección.

Para obtener más información acerca de la MRSA, visite los sitios de:

Departamento de Salud del Estado de Nueva York
www.nyhealth.gov

Centros para el control y la prevención de enfermedades
www.cdc.gov

Guía para los atletas para prevenir el contagio de las bacterias



La información que aparece en este folleto se ha adaptado de los Centros para el control y la prevención de enfermedades, una división del Ministerio de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos

Estado de Nueva York
Eliot Spitzer, Gobernador
Departamento de Salud
Richard F. Daines, M.D., Comisionado



¿Qué es *Staphylococcus aureus*?

La *Staphylococcus aureus* (*S. aureus*) es una bacteria que generalmente se encuentra en la piel y en la nariz del 20 al 30% de las personas sanas. Esta bacteria suele causar infecciones cutáneas, pero también puede provocar otras infecciones más graves, como neumonía o infecciones sanguíneas.

¿Qué es la MRSA?

La *Staphylococcus aureus* resistente a metilina (MRSA, por su sigla en inglés) es una cepa de la *S. aureus* resistente a la metilina, un antibiótico de la misma clase que la penicilina. Por lo general, la MRSA está presente en personas que recientemente han sido hospitalizadas o sometidas a tratamiento en algún centro de salud (como un centro de diálisis).

¿Qué es la CA-MRSA?

Se considera que las infecciones por MRSA extrahospitalaria (CA-MRSA, por su sigla en inglés) están asociadas a la comunidad, debido a que ocurren en personas que no han sido hospitalizadas ni sometidas a procedimientos médicos (por ejemplo, diálisis o cirugía) durante los últimos doce meses.

Se han detectado infecciones por CA-MRSA entre atletas, prisioneros, reclutas militares, asistentes de guarderías, usuarios de drogas inyectables y otras personas que viven en recintos muy llenos de gente o que regularmente comparten artículos contaminados.

¿Cuál es la apariencia de la infección cutánea por CA-MRSA?

Una infección por CA-MRSA puede empezar como un área rojiza en la piel o bien, parecer una espinilla que se puede transformar en un absceso cutáneo o furúnculo que causa fiebre, pus, hinchazón o dolor.

Los profesionales médicos pueden tratar las infecciones cutáneas por CA-MRSA, quienes realizarán una incisión, drenarán y tratarán la herida a nivel local. De ser necesario, es posible que se administren antibióticos. Estas infecciones pueden transformarse en un caso más grave y difícil de tratar si no se les presta atención en forma adecuada y oportuna.

Además, es posible que, de existir previamente una cortada, una abrasión u otra área de la piel irritada que no se mantenga limpia y seca, se transforme en una infección por CA-MRSA.

¿Cómo se contagia la CA-MRSA?

La CA-MRSA se contagia por contacto de una persona a otra o por contacto con artículos contaminados como toallas, máquinas de afeitar, uniformes u equipo deportivo. Las precarias prácticas de higiene facilitan la propagación de la bacteria.



Lugar de la infección:
tobillo Se puede confundir con picaduras de araña.



¿De qué manera pueden los atletas evitar las infecciones cutáneas por CA-MRSA?

La Asociación Nacional de Atletas Colegiados (NCAA, por su sigla en inglés) y los Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC, por su sigla en inglés) han determinado que la CA-MRSA constituye un problema posible entre los deportistas. La NCAA recomienda seguir buenas prácticas de higiene personal y evitar el contacto con áreas infectadas para prevenir la transmisión de la CA-MRSA.

Se anima a quienes practican deportes de contacto (fútbol, lucha libre, etc.) a que se bañen con jabón en cuanto terminen sus prácticas y competiciones. Evite compartir artículos personales, como toallas y máquinas de afeitar.

Los atletas que comparten equipamiento deben limpiarlo constantemente con desinfectantes comerciales o con una solución hecha con una cucharada de blanqueador en un cuarto de galón de agua.

Toda cortada o abrasión en la piel se debe lavar con agua y jabón. Se debería aplicar un apósito limpio todos los días, hasta que la herida sane. Los apósitos sucios de deben desechar en forma adecuada tras manipularlos. Es necesario lavarse las manos antes y después de atender la herida.

Para obtener instrucciones detalladas sobre el cuidado de las heridas, consulte a la enfermera de la escuela o a su profesional de la atención médica.