

Anemia

5 consejos para prevenir infecciones

Las enfermedades comunes, como la influenza o gripe, pueden agravarse rápidamente en una persona con anemia drepanocítica. La mejor defensa es tomar algunas medidas sencillas para prevenir las infecciones.

- 1. Lavarse las manos.** Lavarse las manos es una de las mejores formas de prevenir las infecciones. Las personas con anemia drepanocítica, sus familiares y otras personas que las cuidan deben lavarse las manos con agua limpia y jabón muchas veces al día. Si no tiene agua y jabón, puede utilizar limpiadores de manos en gel a base de alcohol.

Cuándo debe lavarse las manos:

ANTES de

- preparar la comida
- comer

DESPUÉS de

- ir al baño
- sonarse la nariz, toser o estornudar
- dar la mano
- tocar a personas o cosas que tengan gérmenes, como:
 - » pañales o un niño que acaba de ir al baño
 - » alimentos que no han sido cocinados (carne cruda, huevos crudos o verduras sin lavar)
 - » animales o excrementos de animales
 - » basura
 - » personas enfermas

- 2. Higiene de los alimentos.** Una bacteria, llamada *Salmonella*, que se encuentra en ciertos alimentos, puede ser muy dañina para la salud de los niños con anemia drepanocítica. Cómo preparar y consumir alimentos sin riesgo para su salud:

- Lavarse las manos y limpiar las tablas de cortar, las superficies para cocinar, los cuchillos y otros utensilios después de que hayan estado en contacto con alimentos crudos.
- Lavar bien las verduras y frutas antes de consumirlas.
- Cocinar la carne hasta que esté bien cocida. Los jugos de la carne deben ser claros y no debe estar roja en su interior.
- No consumir huevos crudos o poco cocidos. Los huevos crudos pueden ser ingredientes de algunos alimentos como la salsa holandesa preparada en casa, los aderezos de ensaladas



tipo César y otras salsas hechas en casa, el postre tiramisú, los helados caseros, la mayonesa casera, la masa de galletas y la crema de pasteles.

- No consumir leche cruda o sin pasteurizar o sus derivados (quesos). Asegurarse de que este tipo de alimentos indiquen en la etiqueta que han sido "pasteurizados".

- 3. Evitar tocar los reptiles.** Una bacteria, llamada *Salmonella*, presente en ciertos reptiles, puede ser muy dañina para la salud de los niños con anemia drepanocítica. Asegúrese de que su niño no se acerque a tortugas, culebras o lagartijas.

- 4. Vacunas.** Las vacunas son una gran forma de prevenir muchas infecciones graves. Los niños con anemia drepanocítica deben recibir las vacunas infantiles de rutina, además de otras.

- Estas vacunas adicionales son:
- Vacuna anual contra la influenza, después de los 6 meses de edad.
- Vacuna antineumocócica (llamada vacuna antineumocócica 23-valente) a los 2 y 5 años de edad.
- Vacuna antimeningocócica (en algunos niños).

Los adultos con anemia drepanocítica deben aplicarse anualmente la vacuna contra la influenza, así como la vacuna antineumocócica y otras recomendadas por su médico.

- 5. Penicilina.** La penicilina puede ayudar a prevenir infecciones. Tome penicilina (u otro antibiótico recetado por su médico) diariamente hasta que por lo menos tenga 5 años de edad.

Para obtener más información, visite <http://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell>



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention