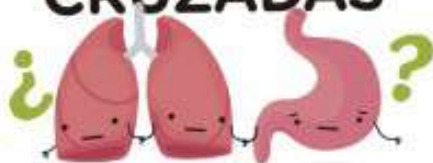


FIBROSIS QUÍSTICA

INFECCIONES CRUZADAS



Son aquellas infecciones respiratorias causadas por transmisión de microorganismos (bacterias, virus, micobacterias y hongos) entre personas con FQ.

Dicha transmisión puede producirse por:

Contacto DIRECTO
(persona a persona)

Transmisión aérea
(tos, estornudos, etc.)

Contacto INDIRECTO
mediante objetos contaminados ("fómites")

MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR

(Sólo existen evidencias para el lavado de manos y la educación sanitaria, el resto son recomendaciones de expertos)

OTROS FACTORES DE RIESGO

- ✗ Adquisición en el medio ambiente
- ✗ Higiene inadecuada
- ✗ Mal uso de dispositivos de inhalación y fisioterapia
- ✗ Situación clínica del paciente, su fenotipo y mutaciones
- ✗ Tabaquismo ✗ Polución ✗ Genes moduladores

Algunos microorganismos son especialmente peligrosos para las personas con FQ y pueden conducir a una disminución más rápida de la función pulmonar, como pueden ser:



Pseudomonas aeruginosa



Staphylococcus aureus
meticilín-resistente (MRSA)



Burkholderia cepacia



Mycobacterium Abscessus

Recomendaciones generales para el control de las infecciones cruzadas

Ámbito extrahospitalario o domicilio, consultas externas y hospitalización

- 1 Lavado de manos
- 2 Uso de mascarilla
- 3 Adecuada higiene
- 4 Medidas de barrera ante la tos o estornudos
- 5 Distancia mínima entre personas con FQ (2 metros)
- 6 Segregación de pacientes en consultas externas dependiendo de los microorganismos



- 7 Habitación individual bien ventilada en casa (si es posible) y durante la hospitalización
- 8 Juguetes, bolígrafos, ordenadores y libros propios de cada niño o adulto
- 9 Pruebas funcionales, nebulizaciones y fisioterapia respiratoria en habitación individual bien ventilada y con puerta cerrada
- 10 Aparataje no compartido entre pacientes
- 11 Prohibición de contacto con aguas estancadas no cloradas
- 12 No se recomiendan los campamentos, reuniones o viajes entre personas con FQ



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

ÚNETE A LA CONVERSACIÓN:

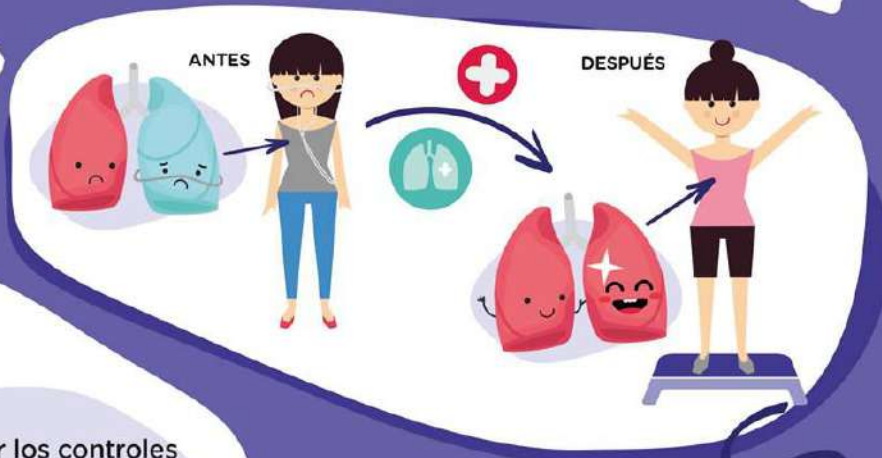
FibrosisQuística
fibrosisquistica.org

fq Fibrosis Quística

FIBROSIS QUÍSTICA

TRASPLANTE

Cuando la enfermedad se encuentra en un estadio muy avanzado y se agotan todos los demás recursos, el trasplante pulmonar es una opción terapéutica para las personas con FQ.



Tratamientos inmunosupresores

Evitar contacto con personas con infecciones

Seguir los controles médicos para prevenir complicaciones

Evitar exposiciones al sol

Mantener una buena higiene personal y del entorno

Mantenerse activo, evitando los deportes de contacto

DESPUÉS DEL TRASPLANTE...

mejora de la calidad de vida de la persona con FQ y puede hacer cosas que antes no podía: **correr, subir escaleras sin ahogarse, no toser continuamente...**

Pero hay que seguir cuidándose:

DATOS Trasplante en FQ

En España  aproximadamente el **10%** de las personas con FQ ha recibido un trasplante.

Actualmente el trasplante pulmonar se realiza en 6 comunidades autónomas:  Madrid,  Cataluña,  Comunidad Valenciana,  Galicia,  Cantabria y  Andalucía.

La FQ es la enfermedad con mejor supervivencia ante el trasplante pulmonar **+83,4%** el primer año **+72,3%** durante los 5 primeros años

Actualmente, se realizan

+de 5.000 trasplantes de órganos al año en España, de

+de 2.000 donantes **¡Gracias!**

La donación de órganos se ha incrementado un

+30% en los últimos tres años

A pesar de todo, casi 5.000 personas al año están en situación de lista de espera de trasplante en España.



FIBROSIS QUÍSTICA

CONDUCTAS NOCIVAS A EVITAR

✗ Alcohol

El consumo de alcohol, además de afectar al hígado y al sistema inmunológico, puede interferir con la eficacia de los tratamientos médicos.

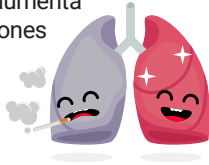


✗ Uso abusivo de redes sociales

Es importante limitar el tiempo en redes sociales, ya que un uso excesivo puede incrementar la ansiedad y la depresión, y darnos una visión distorsionada de la realidad o de la imagen corporal.

✗ Tabaco, cigarrillos electrónicos y/o vapeadores

Fumar, vapear o estar expuesto al humo del tabaco daña gravemente los pulmones, que ya están comprometidos en las personas con FQ. Además, aumenta el riesgo de infecciones pulmonares y reduce la función respiratoria.



✗ Prácticas sexuales de riesgo

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) pueden complicar el manejo de la salud general en personas con FQ, que ya requieren un control exhaustivo de sus tratamientos. Practicar sexo con protección previene las infecciones y los embarazos no planificados.

¡HAZ DE TU SALUD UNA PRIORIDAD!

.....

Un estilo de vida equilibrado, junto con una correcta adherencia al tratamiento, permite disfrutar de una vida más plena y con menos restricciones.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Mantener un estilo de vida saludable es esencial para mejorar la calidad de vida de las personas con fibrosis quística. Evitar conductas nocivas, como el consumo de tabaco o alcohol, es aún más crucial en quienes viven con esta enfermedad, ya que pueden agravar los síntomas.

✓ Ejercicio físico regular

El ejercicio es crucial en personas con FQ, ya que mejora la capacidad pulmonar, ayuda a despejar las vías respiratorias y aumenta la fuerza y resistencia de los músculos ventilatorios, entre otras muchas cosas.



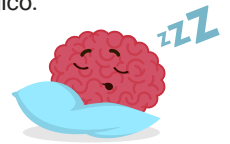
✓ Alimentación equilibrada

Una dieta rica en calorías, proteínas y grasas saludables es fundamental para las personas con FQ, quienes tienen mayores necesidades energéticas debido a la malabsorción de nutrientes.



✓ Hábitos de sueño

Dormir bien y mantener un horario regular de sueño permite al cuerpo recuperarse de las exigencias diarias y fortalece el sistema inmunológico.



✓ Adherencia a los tratamientos

Seguir correctamente los tratamientos prescritos, incluidos la fisioterapia, medicación y nebulizadores, es vital para controlar los síntomas de la FQ y prevenir complicaciones.



✓ Manejar el estrés

Un mal manejo del estrés puede empeorar los síntomas de la FQ, dificultando la respiración y afectando al sistema inmunológico. Técnicas como la respiración profunda y el mindfulness pueden ser útiles, además del apoyo psicológico.

✓ Mantener contacto social positivo

Mantener relaciones saludables y compartir tiempo de calidad con amigos y familiares es importante para la salud mental. El apoyo social reduce la ansiedad y el aislamiento.



ÚNETE A LA CONVERSACIÓN:

FibrosisQuística
fibrosisquistica.org



Sociedad
Española
Fibrosis
Quística

