

# MEDIDAS UNIVERSALES PARA PREVENIR LAS INFECCIONES DURANTE EL EMBARAZO

CONTACTO CON ADULTOS	SÍNTOMAS RESPIRATORIOS O SIMILARES A LA GRIPE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar contacto cercano o íntimo con adultos con enfermedades transmisibles, fiebre o síntomas de gripe (agudos o recientes)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Compartir utensilios de alimentación o beber del mismo recipiente</li> </ul> </li> <li>Lavarse las manos con frecuencia y usar alcohol gel luego de dar la mano a otra persona para saludar y antes de comer</li> <li>Consultar sobre la necesidad de vacunación</li> </ul>
	CONTACTO SEXUAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener relaciones sexuales en forma segura para prevenir enfermedades infecciosas.</li> <li>Los espermicidas vaginales que contienen nonoxinol 9 (N-9) no son eficaces al prevenir las enfermedades infecciosas.</li> <li>Use condones masculinos de látex sistemática y correctamente.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Manejar cuidadosamente el condón para evitar que se rompa.</li> <li>Poner el condón después que el pene esté erecto y antes de iniciar un contacto genital, oral, o anal con su pareja.</li> <li>Para impedir el deslizamiento del condón, mantener el condón firmemente contra la base del pene mientras lo retira y retírelo mientras esta erecto.</li> <li>No usar el condón más de una vez</li> </ul> </li> <li>Evitar practicar sexo sin protección con una pareja que tenga una infección de transmisión sexual conocida (sífilis, herpes genital, VIH, hepatitis, etc.).</li> </ul>
	CONTACTO SANGUÍNEO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si usted está pensando en hacerse un tatuaje o un “piercing” considere que los instrumentos pueden estar contaminados con sangre de otra persona.</li> <li>No inyectarse drogas                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Si usa drogas inyectables, abandónelas y busque ayuda para su tratamiento.</li> <li>Si no puede abandonar, no comparta agujas ni jeringas.</li> </ul> </li> </ul>
CONTACTO CON NIÑOS	SÍNTOMAS RESPIRATORIOS O SIMILARES A GRIPE O CONTACTO Y PRACTICAS DE CUIDADO CON NIÑOS MENORES DE 3 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavado manual cuidadoso con agua corriente y jabón durante 15 a 20 segundos; aplicarse alcohol gel en las manos luego de:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>exposición a líquidos físicos y cambiar los pañales de un niño.</li> <li>bañar a su hijo en la bañera (riesgo de contacto con su orina)</li> <li>manejar ropa sucia,</li> <li>tocar juguetes y otros objetos usados por niños</li> </ul> </li> <li>Usar guantes de látex que dan protección adicional durante cambios del pañal, el baño o cuando se maneja ropa sucia</li> <li>Evitar contacto cercano o íntimo con niños como                             <ul style="list-style-type: none"> <li>besar en la boca o mejilla (béselos en la cabeza o abrácelos)</li> <li>compartir la cama,</li> <li>compartir toallas,</li> </ul> </li> <li>Evitar contacto con la saliva de los bebés al alimentarlos                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Compartir o degustar los alimentos con los mismos utensilios (cucharas, tenedores)</li> <li>beber del mismo envase</li> </ul> </li> </ul>
ALIMENTOS Y AGUA	CONSUMO, MANIPULACIÓN Y PROCESAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evite consumo crudo o poco cocido de cualquier tipo de carne</li> <li>Recaliente hasta echar vapor las carnes precocidas (Frankfurters/hotdogs, embutidos, etc.)</li> <li>Controlar las garantías de higiene y fecha de vencimiento en productos refrigerados y alimentos prontos para comer (por ejemplo, carnes frías, hotdogs, patés y ensaladas)</li> <li>No comer los productos lácteos sin pasteurizar (incluidos todos los quesos blandos),</li> <li>Patés, carnes de untar y ahumados marinos sólo pueden comerse si están enlatados o en envase similar.</li> <li>Lavar y pelar la fruta y verduras crudas muy bien para evitar contaminación con tierra.</li> <li>Lavarse las manos, los cuchillos y las tablas de cortar después de manipular los alimentos o sus fluidos crudos.</li> <li>Lavarse las manos muy bien después de manejar carne cruda.</li> <li>Evitar agua sin tratar (o no filtrada).</li> </ul>
RIESGOS AMBIENTALES	SUELO Y MANIPULACIÓN DE HECES DE ANIMALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use guantes cuando trabaja con tierra.</li> <li>Evitar manejar las deposiciones de gatos y si lo hace use guantes y lávese las manos inmediatamente.</li> <li>Si fuera posible, mantenga los gatos dentro de la casa durante su embarazo y no les dé carne cruda.</li> <li>Evite los lugares de juego con arena (los gatos defecan en ellos)</li> <li>Si tiene gatos higienice diariamente el lugar donde defecan</li> </ul>
	PROTECCIÓN DE INSECTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si usted vive en un área de la malaria endémica, cubra siempre su cama con mosquiteros tratados con insecticida</li> </ul>
RIESGOS LABORALES	GUARDERIAS INFANTILES E INSTITUCIONES DE SALUD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar trabajar con niños menores de 3 años que requieran manipulación de pañales.</li> <li>Si usted trabaja en servicios de salud, tomar precauciones usando métodos de barrera (guantes, etc.) y manipular con seguridad sangre, agujas y otros objetos punzocortantes</li> </ul>



**Organización Panamericana de la Salud**

Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud

Hospital de Clínicas, piso 16 - 11600 Montevideo, Uruguay  
 Dirección postal: Casilla de Correo 627 - 11000 Montevideo, Uruguay  
 Teléfono: +598 2487 29 29  
 Fax: +598 2487 25 93

[www.clap.ops-oms.org](http://www.clap.ops-oms.org)  
<http://perinatal.bvsalud.org/>



**Centro Latinoamericano de Perinatología Salud de la Mujer y Reproductiva CLAP/SMR**