

# 8 maneras de ser un paciente seguro



Cuando te sometes a una intervención quirúrgica, recibes diálisis o visitas al médico, mereces una atención segura. Todos desempeñamos un papel en la seguridad del paciente y la calidad de la asistencia de salud. Los CDC y sus socios proporcionan conocimientos, datos y programas para una atención de salud segura, con el fin de apoyar la salud pública, a los trabajadores de salud, a los pacientes y a los cuidadores.

## ¿Cómo puedo ser un paciente seguro?

- **Habla.** Habla con tu profesional de salud sobre cualquier duda o preocupación. Pregúntales qué hacen para protegerte de las infecciones.
- **Mantén las manos limpias.** Asegúrate de que todo el mundo, incluidos amigos y familiares, se limpien las manos antes de tocarte. Si no ves que tus profesionales de salud se limpian las manos, pídeles que lo hagan.
- **Sé consciente de los antibióticos.** Los antibióticos sólo tratan las infecciones bacterianas; no sirven para los virus, como los que causan los resfriados, la gripe o el COVID-19. Pregunta a tu profesional de salud cuál es la mejor manera de sentirte mejor mientras tu cuerpo lucha contra el virus.
- **Si necesitas antibióticos,** asegúrate de tomarlos exactamente como te los han recetado y no te saltes ninguna dosis. Habla con tu profesional de salud si presenta algún efecto secundario, sobre todo diarrea intensa, ya que podría tratarse de una *infección por C. difficile*, que debe tratarse inmediatamente.
- **¿Estás en una residencia de ancianos o en una residencia de vida asistida?** Como residente, puedes correr un mayor riesgo de contraer infecciones. Obtén más información sobre cómo mantenerte seguro.
- **Actúa rápido si sospechas de sepsis.** Las infecciones pueden ponerte a ti y a tus seres queridos en riesgo de sufrir una afección potencialmente mortal llamada sepsis. Cualquiera puede contraer una infección, y casi cualquier infección, incluida la COVID-19, puede provocar sepsis. Aprende cómo tu y tus seres queridos pueden tomar medidas específicas para reducir el riesgo de sepsis y ACTUAR RÁPIDAMENTE si sospechas que la padeces.

**Juntos podemos mejorar la seguridad del paciente**

Obtén más información de los CDC y corre la voz sobre cómo ser un paciente seguro: <https://www.cdc.gov/PatientSafety>