



## STAPHYLOCOCCUS AUREUS RESISTENTE A LA METICILINA (SARM) O ESTAFILOCOCO

El estafilococo es un germen común que muchas personas llevan en la piel, debajo de las uñas o en la nariz. El germen *Staphylococcus aureus* resistente a la meticilina o SARM es un tipo de estafilococo que es difícil de tratar con algunos de los antibióticos de penicilina más comúnmente utilizados.

Las infecciones suelen ocurrir cuando el germen entra a nuestro cuerpo a través de pequeñas cortaduras o raspones, a veces tan insignificantes que no nos damos cuenta. Incluso las personas sanas pueden contraer infecciones por SARM.

### Qué se debe buscar

La infección por SARM generalmente comienza con una protuberancia pequeña y dolorosa que parece una espinilla o una picadura de insecto. Cuando la espinilla se convierte en un forúnculo doloroso con pus, que se siente caliente al tocarlo, está enrojecido o hinchado, esto puede significar que usted o su hijo tiene una infección en la piel.

La infección por SARM puede provocar otras infecciones más graves, como infecciones graves en la piel, infecciones de heridas quirúrgicas, infecciones en la sangre y neumonía. Si usted o su hijo tiene una herida que no se cura o tiene síntomas de una infección grave en la piel, consulte con el médico.

Los síntomas de una infección grave incluyen:

- Fiebre alta
- Hinchazón

- Dolor de cabeza y cansancio
- Calor y dolor alrededor de la herida

El único método para identificar un SARM es realizando un análisis especial de laboratorio. Es posible que el médico asuma que la infección se debe a un estafilococo común y le prescriba antibióticos que no destruirán el SARM. La mayoría de las infecciones por SARM se pueden tratar con otro tipo de antibióticos y un buen cuidado de la herida. Asegúrese de seguir las órdenes del médico y terminar los antibióticos prescritos.

### Formas para evitar el SARM

- Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabón o use un desinfectante de manos.
- Mantenga limpias y cubiertas las heridas.
- Mantenga limpias las cortaduras y raspones y cúbralos con un vendaje hasta que hayan cicatrizado.
- Cambie el vendaje todos los días.
- Consulte de inmediato con el médico si aparecen nuevas llagas o forúnculos en la piel.
- Lávese las manos y los antebrazos antes y después de tratar una herida.
- Séquese con una toalla limpia o una toalla de papel.
- Báñese regularmente y no comparta toallas ni toallitas.
- No toque las heridas ni vendajes de otra persona.
- No comparta elementos personales, como cepillos de dientes y maquinillas de afeitar.

## FUTUROS EVENTOS

Llame al 1-800-990-8247 para más información sobre estos eventos.

### Tejano Center for Community Concerns March Health Fair

sábado el 28 de marzo  
7 a.m. a 12:30 p.m.  
Tejano Center for Community Concerns  
2950 Broadway Blvd.  
Houston 77017

### Easter Eggstravaganza

sábado el 28 de marzo  
8:30 a.m. a 2 p.m.  
Cleveland Ripley House  
720 Fairmont Parkway  
Pasadena 77504

### Walk Like MADD

sábado el 4 de abril  
8 a.m. a 12 p.m.  
MacGregor Park  
5225 Calhoun St.  
Houston 77021

## La semana nacional de prevención de los envenenamientos es del 15 al 21 de marzo

Los venenos son productos que pueden hacer que su hijo se enferme, o incluso muera, si los come, toma, respira o los toca. Los medicamentos, productos de limpieza, plantas, maquillaje y pinturas son ejemplos de productos venenosos que puede tener en su casa.

La mayoría de los envenenamientos son accidentes que pasan en la casa y los niños son lo que están expuestos al mayor riesgo. A continuación le ofrecemos algunos consejos para mantener su hijo a salvo:

- Mantenga los productos de limpieza en un estante alto o en un gabinete con llave. No los almacene debajo de la encimera.
- Use trabas de seguridad en los gabinetes inferiores si contienen algo que podría dañar a su hijo.
- Asegúrese de guardar vitaminas y medicamentos en sus envases originales fuera del alcance de su hijo.
- Nunca se refiera a los medicamentos como "caramelos". A los niños les gustan los caramelos y es posible que no entiendan la diferencia.
- Asegúrese de guardar su maquillaje,

pasta dental y perfumes en un gabinete que esté fuera del alcance de los niños.

- Mantenga el garaje "sin acceso" para jugar, especialmente si allí guarda combustible, gas, químicos o pinturas.
- Coloque las plantas en áreas que estén fuera del alcance de los niños.
- No confíe en las tapas que indican que los envases son resistentes a los niños. La mayoría de los niños puede abrirlos en 10 minutos.
- Vigile a sus hijos de cerca, en especial cuando visita a otros. Aunque su casa sea segura para los niños, es posible que la de otra persona no sea tan segura como la suya.
- Tenga a la vista cerca del teléfono y en su refrigerador, el número de teléfono del Centro de control de envenenamientos: 1-800-222-1222.

¿Qué debe hacer si cree que alguien se ha envenenado? No le dé a la persona nada para comer o beber. Llame al Centro de control de envenenamientos de inmediato y siga las indicaciones. Para obtener más información, visite Texas Poison Center Network en [www.poissoncontrol.org](http://www.poissoncontrol.org).

## Meriendas sanas para niños y adultos

- Fruta fresca, uvas congeladas, brochetas de fruta (Nota a los padres: Corten las frutas favoritas de los niños y dejen que ellos las pasen por las brochetas de madera; pero supervísenlos, porque las brochetas son puntiagudas.)
- Bagels (rosas de pan)
- Cereales para el desayuno secos o con leche parcialmente descremada (1/2 por ciento o 1 por ciento de grasa) o leche descremada
- Galletas secas y hojuelas de bajo contenido de grasa, los pretzels, las hojuelas asadas al horno y las palomitas de maíz de bajo contenido de grasa para el microondas
- Galletitas dulces Vanilla Wafers, galletitas Teddy Grahams y Animal Crackers, masitas Fig Newtons, galletas integrales graham, galletitas de harina de avena (limita la cantidad a una porción pequeña)
- Tortitas de arroz de distintos sabores
- Paletas de helado de jugo de fruta, sorbete, helado de yogur descremado o leche descremada
- Pudín preparado con leche descremada o parcialmente descremada
- Gelatina sin azúcar preparada con fruta fresca o fruta en conserva no azucarada
- Pequeñas latas de fruta envasada en su jugo
- Fruit Snacks o Fruit Roll Ups
- Verduras frescas levemente hervidas, sin condimentar o con aderezo para ensaladas sin grasa o de bajo contenido de grasa
- Palitos de queso o el pavo de bajo contenido de grasa
- Paletas de banana congelada (Coloca un palito en media banana, báñala en yogur y colócala en el congelador sobre papel encerado. Cuando se haya congelado, báñala nuevamente en yogur y luego rebózala en galletas integrales graham desmenuzadas.
- Paletas de jugo de fruta congelado (Congela parcialmente tu jugo de fruta favorito en un vaso de papel, coloca un palito en el centro y congélalo totalmente.)

Para más información sobre temas de seguridad y salud, visítenos a nuestro sitio web al [www.TexasChildrensHealthPlan.org](http://www.TexasChildrensHealthPlan.org) o llame al 1-800-990-8247.

## Revoltura de palabras

¡Saca tus lapices y pon tus habilidades para pensar a trabajar! Aquí te va una pista ... Total estas palabras están incluidas en este boletín.

iiónfecc

-----

neenvo

-----

asomn simpali

-----

sediiceamn

-----

manativis

-----

ermgen

-----

nñois

-----