

*Donne in cammino  
dalla resilienza all'autonomia sul territorio di Roma*

Finanziato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri,  
Fondi Otto per mille a diretta gestione statale (2021)  
CUP - E89G23000730003



## ¿CÓMO PREVENIR UNA ENFERMEDAD INFECCIOSA?

Las enfermedades infecciosas se pueden transmitir de diferentes maneras: vía aérea, transmisión fecal-oral, hemática y por transmisión sexual (ETS). La prevención es fundamental para reducir la transmisión de agentes patógenos y proteger la salud de todos. Es una responsabilidad colectiva que incluye: individuos, la comunidad y el sistema de salud. Adoptar medidas preventivas ayuda a protegernos a nosotros mismos, así como a los demás, reduciendo la transmisión de infecciones y mejorando la calidad de vida.



### 1. Enfermedades por transmisión aérea

Las enfermedades de transmisión aérea se difunden por medio de pequeñas gotas respiratorias que se esparcen cuando tosemos, estornudamos e incluso mientras hablamos. Dentro de este grupo de enfermedades se incluyen la influenza, el COVID-19, la tuberculosis y el sarampión.

#### **Para la prevención de esta enfermedad se recomienda:**

- Realizar la vacunación disponible (influenza, sarampión, COVID-19, etc.)
- Usar el tapabocas en los lugares concurridos.
- Tener un higiene personal regular que incluya: lavado de manos y jabón desinfectante a base de alcohol.
- Abrir las ventanas para favorecer la ventilación de los lugares cerrados.
- Abstenerse de ir al trabajo y a lugares concurridos cuando una persona presente alguna de estas enfermedades. Si es necesario salir de casa, se sugiere el uso del tapabocas para proteger a las personas alrededor.

## 2. Enfermedades de transmisión fecal-oral

Estas enfermedades se transmiten a través del contacto con alimentos o agua contaminada con residuos fecales. Dentro de las patologías más comunes están la Hepatitis A y la Salmonela.

### Para la prevención de esta enfermedad se recomienda:

- Lavarse las manos apropiada y rigurosamente antes de comer y después del uso de servicios higiénicos.
- Efectuar la correcta manipulación y cocción de los alimentos.
- Beber agua potable y segura.

Estas enfermedades se transmiten por medio del contacto con la sangre infectada, agujas contaminadas o transfusiones de sangre no seguras. Algunos ejemplos son: Hepatitis B y C, VIH y Dengue.

## 3. Enfermedades de transmisión hemática



### Para la prevención de esta enfermedad se recomienda:

- Evitar compartir agujas o jeringas, así como pinzas o cepillos de dientes.
- Tener el máximo cuidado de higiene durante el ciclo menstrual, en especial quien vive en comunidad.
- Usar instrumentos esterilizados a la hora de tatuarse o realizarse un piercing.
- Realizar un screening de la sangre antes de realizar una transfusión.
- Vacunarse contra la Hepatitis B.

## 4. Enfermedades de transmisión sexual (ETS)

Las enfermedades de transmisión sexual se transmiten por medio de relaciones sexuales no protegidas con una persona infectada. Dentro de las principales enfermedades se encuentran: VIH, Sífilis, Gonorrea, Herpes Genital, y el Virus del Papiloma (VPH).

### Para la prevención de esta enfermedad se recomienda:

- El uso adecuado del preservativo, el cual puede ser explicado por tu médico de cabecera.
- Realizar los exámenes de sangre para la detección de enfermedades de transmisión sexual de manera regular.
- Efectuar la vacunación contra el VPH y la Hepatitis B.
- Llevar a cabo cursos de educación sexual que permitan tomar conciencia sobre los riesgos de contraer estas enfermedades.