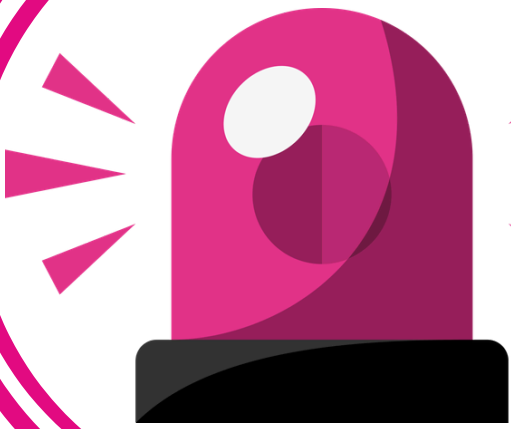
Sepsis



Prevención - Precaución - Sentido común

Esta información puede ayudarte a reconocer señales importantes, pero no sustituye la valoración de un médico.

¿Qué es la sepsis?

La sepsis es una complicación grave de algunas infecciones. Ocurre cuando el cuerpo reacciona de forma exagerada frente a una infección y esa reacción empieza a afectar a órganos importantes como el corazón, los pulmones o los riñones. No es una infección nueva ni una enfermedad que aparezca de repente sin motivo: siempre empieza a partir de una infección previa (respiratoria, urinaria, de una herida, etc.).

Lo importante que debes saber:

- La mayoría de las infecciones no evolucionan a sepsis.
- Cuando se detecta a tiempo, el tratamiento es mucho más eficaz.
- Conocer las señales de alerta ayuda a saber cuándo no hay que esperar.

Prevención

La sepsis es una de las principales causas de muerte prevenibles. Reconocerla y tratarla a tiempo es fundamental para evitar que se vuelva grave o mortal. La sepsis puede afectar a cualquiera, incluso a personas jóvenes y aparentemente sanas. Sin embargo el riesgo es mayor en:

- Bebés y personas mayores
- Personas con enfermedades crónicas (diabetes, corazón, pulmón, riñón)
- Personas con defensas bajas o que han sido operadas recientemente

Prevenir infecciones con medidas sencillas del día a día es la mejor forma de reducir el riesgo de sepsis.

1. Lávate las manos con frecuencia

El lavado de manos es la forma más eficaz de evitar infecciones. Hazlo especialmente:

- Antes de comer o cocinar
- Después de ir al baño
- Tras tocar superficies públicas
- Después de sonarte, toser o estornudar
- Antes y después de curar una herida

Si no tienes agua y jabón,
usa gel hidroalcohólico.



La prevención está en tus manos.

Cura a tiempo, prevén complicaciones



¡La sepsis es una causa de muerte en gran parte prevenible!

La prevención de infecciones es una de las herramientas más poderosas contra la sepsis y comienza con medidas simples.

Lavarse las manos, cuidar correctamente las heridas, vacunarse y controlar las enfermedades crónicas salvan vidas.

2. Cuida correctamente las heridas

Las heridas, por pequeñas que parezcan, pueden infectarse.

- Lava la zona con agua y jabón.
- Seca y cubre con un apósito limpio.
- Cambia el vendaje si se moja o se ensucia.
- Vigila si aparece enrojecimiento, hinchazón, calor o pus.

Si notas algo raro o empeora, consulta con un profesional sanitario.

3. Mantén al día tus vacunas

Las vacunas previenen infecciones que pueden complicarse. Revisa el calendario vacunal correspondiente (niños, adultos, mayores o embarazadas) y sigue las recomendaciones del sistema de salud.

4. Controla tus enfermedades crónicas

Las personas con diabetes, enfermedades cardíacas, pulmonares o renales tienen más riesgo. Seguir el tratamiento médico y las revisiones reduce la posibilidad de infecciones graves.

Precaución

No siempre podemos prevenir las infecciones. Si tú o un familiar presenta síntomas de infección, esta guía te ayudará a identificar señales de alarma y a seguir pasos para un manejo seguro en casa.

Es normal preocuparse cuando aparece fiebre, ya sea en ti o en un ser querido, porque puede ser un signo de infección e incluso, en algunos casos, de sepsis. Sin embargo, es importante recordar que no toda fiebre ni toda infección es peligrosa. En la mayoría de los casos, la fiebre es una respuesta normal del organismo y se puede observar en casa, prestando atención al estado general de la persona y a la evolución de los síntomas.

Esta información sirve para orientarte y ayudarte a actuar con prudencia, pero no sustituye la valoración de un profesional sanitario. Ante cualquier duda o si los síntomas empeoran, consulta con un médico.

Equipamiento recomendado en casa

- **Termómetro** para medir temperatura. Tomarla cada 2–4 horas mientras esté elevada.
- **Tensiómetro digital** (brazo o muñeca) para medir la presión arterial y el pulso. Si tienes acceso a uno, puede ser útil para controles puntuales (cada 2-4 horas). Si no dispones de él, no es imprescindible: lo más importante es observar el estado general.

Importante: Conocer tus valores habituales (temperatura, pulso y, si se dispone, presión arterial) ayuda a detectar cambios. Puedes medirlos y anotarlos al menos una vez al año cuando estés sano.

Apoyo en casa
En personas que viven solas o con mayor riesgo, puede ser útil un sistema de teleasistencia (“botón rojo”) para pedir ayuda inmediata en caso de empeoramiento.



Conocer tus valores previene riesgos

Signos críticos: atención médica inmediata



Señales de alta alarma → Atención médica inmediata

Si tú o una persona a tu cargo tiene o podría tener una infección, presta atención a estos signos. No es necesario que aparezcan todos: con uno importante es suficiente para actuar. Busca ayuda médica sin esperar si notas:



- **Empeoramiento rápido del estado general.** Síntomas que se intensifican en pocas horas.
- **Fiebre muy alta.** Igual o mayor a 39.5 °C, o igual o mayor a 39 °C acompañada de mal estado general, escalofríos intensos o debilidad extrema.
- **Confusión o desorientación.** Dificultad para despertar, habla incoherente o no responde normalmente.
- **Respiración muy rápida o dificultad para respirar.** Más de 22 respiraciones por minuto o sensación intensa de falta de aire.
- **Sensación de desmayo, mareo intenso o debilidad extrema.** Si no puedes mantenerte de pie o moverte sin caerte.
- **Piel muy fría, azulada o moteada.** Manos, pies o labios azulados; piel pálida y manchada.
- **No orinar por muchas horas.** Muy poca o ninguna producción de orina.
- **Presión arterial baja o signos de hipotensión.** Presión arterial sistólica menos de 100 mmHg o caída significativa respecto a tus valores habituales.
- **Pulsaciones rápidas.** Pulso muy rápido (más de 120 lpm) o muy débil, sensación de mareo al ponerse de pie.

Confía en tu intuición: si la persona “no está como siempre” y empeora rápido, no esperes.

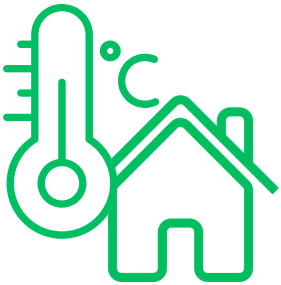
Señales de alerta moderada → Contactar médico en 24 h



Si tienes una infección o podrías tenerla y aparece alguno de estos signos y no mejoras, llama o acude a un profesional de salud en el mismo día o máximo 24 horas:

- **Fiebre persistente.** Igual o mayor a 38.5 °C que no baja con medicación habitual (paracetamol/ibuprofeno) o se mantiene alta más de 24h.
- **Vómitos frecuentes que impiden beber líquidos.**
- **Dolor intenso** que empeora.
- **Empeoramiento del estado general o debilidad marcada** aunque no haya fiebre muy alta.
- **Infección conocida que va a más.** Por ejemplo, urinaria, respiratoria o gastrointestinal.
- **Presión arterial** ligeramente baja o cambios importantes respecto a tus valores normales, aunque no haya otros signos graves.

Situaciones menos graves → Vigilar en casa



Si tienes una infección y presentas alguno de estos signos leves, puedes vigilar la situación en casa mientras observas la evolución. Mantente atento a cualquier cambio en el estado del paciente.

- **Fiebre leve** 38–38.5 °C que baja con medicación habitual.
- **Vómitos aislados**, pero puedes mantener líquidos, orinar con normalidad y el estado general es bueno.
- **Molestias y síntomas leves y estables,** pero la persona se encuentra activa y responde con normalidad.

Si los síntomas no mejoran o aparece cualquiera de los signos de alarma, vuelve a valorar y actúa.



Vigila en casa, actúa si empeora.

Hidratación, descanso y medicación responsable



Regla de oro:

Cualquier empeoramiento rápido o cambio importante es motivo para consultar sin demora.

Fiebre e infecciones: qué hacer en casa y cuándo consultar

La fiebre es una respuesta normal del cuerpo frente a una infección y, por sí sola, generalmente no es peligrosa. Lo más importante es observar cómo se encuentra la persona con fiebre y si sus síntomas cambian. Esta guía te orienta sobre qué hacer en casa y cuándo buscar ayuda, pero no sustituye la valoración de un profesional sanitario.

Manejo de la fiebre en casa

- **Hidratación**
  Beber suficiente agua, caldos o infusiones.
- **Ropa y ambiente**
  Vestir ropa ligera, no taparse con mantas gruesas.
  Mantener la habitación ventilada, pero sin corrientes frías.
- **Medicamentos seguros**
  Paracetamol o ibuprofeno según dosis recomendada.
  No combinar medicamentos sin supervisión médica.
- **Descanso relativo**
  Evitar esfuerzos físicos, movimiento ligero si lo toleras.
- **Controlar la temperatura de forma razonable**
  (no hace falta medirla todo el tiempo)

Uso responsable de medicamentos en casa

- Medicamentos: paracetamol o ibuprofeno, siguiendo la dosis recomendada.
- No usar antibióticos sin receta ni combinar medicamentos sin consultar.
- Si la fiebre no baja o empeora, consulta antes de aumentar o cambiar la medicación.

Sentido común

Los antibióticos no bajan la fiebre ni curan infecciones virales. Tomar antibióticos en exceso, o cuando no son necesarios conlleva varios riesgos importantes, tanto para tu salud individual como para la salud pública.

Antibióticos: riesgos de tomarlos innecesariamente

Tratamientos fallidos
Tomar antibióticos "por si acaso" en infecciones no bacterianas (virales como el resfriado o la gripe) no te cura. Además, puede retrasar el diagnóstico de una infección bacteriana real y puede favorecer la aparición de resistencias a los antibióticos que necesitarás en futuras infecciones.

Efectos secundarios directos
Los antibióticos no saben distinguir entre “bacterias buenas” y “malas” y dañan así tu sistema digestivo (flora bacteriana). Esto puede causar diferentes problemas. Aparte de esto: todos los antibióticos pueden causar reacciones adversas. Tomarlos sin indicación aumenta la probabilidad de sufrirlos sin obtener ningún beneficio.

Bacterias resistentes (multirresistencia)
Cuando tomas antibióticos sin necesitarlos, muchas bacterias sensibles mueren, pero las más fuertes sobreviven. Con el tiempo, estas bacterias desarrollan defensas que hacen que el antibiótico deje de funcionar. Esto no solo es un riesgo para ti, sino también para otras personas.

La resistencia bacteriana aumenta el riesgo y la gravedad de la sepsis. La sepsis causada por bacterias resistentes es mucho más difícil de tratar porque, en una condición donde cada hora cuenta, la multirresistencia reduce las opciones terapéuticas, retrasa la identificación del antibiótico eficaz y obliga a usar medicamentos de “último recurso”, más tóxicos o menos efectivos.



Usa los servicios de urgencias sólo en emergencias



Servicios de urgencias: con sentido común

Las urgencias están para situaciones graves o que puedan poner en peligro tu vida o la de otros. Usarlas para resfriados, dolores leves o dudas médicas puede retrasar la atención a quien más lo necesita y hacer que el sistema sea más lento para todos.

Usa esta guía para valorar tu situación y acude a urgencias solo si estos síntomas aparecen de forma repentina o se intensifican rápidamente. En esos casos, es importante actuar porque podría tratarse de sepsis.

Antes de ir a urgencias, puedes llamar a tu centro de salud o al 112, donde te orientarán sobre qué hacer. A veces basta con una valoración médica normal; no todos los síntomas significan peligro.

Recomendación práctica para pacientes

1. **Tener termómetro y tensiómetro y conocer tus valores normales.**

2. **Identificar si hay alguna infección conocida o probable.**

3. **Revisar signos de alta alarma → ir a urgencias inmediatamente.**

4. **Revisar signos de preocupación moderada → contactar con el servicio médico dentro del mismo día/24 h.**

5. **Si solo hay síntomas leves, vigilar en casa, controlar la fiebre, presión arterial y pulso, mantener hidratación.**

6. **Si los síntomas empeoran o hay cambios importantes en presión arterial/pulso → volver a evaluar según la guía.**

Reconoce la sepsis, salva vidas

En colaboración con:

Global Sepsis Alliance

fundación CÓDIGOsepsis

Contacto

hola@sepsisinfo.es

Más información sobre la sepsis:

www.sepsisinfo.es