

10 consejos para prevenir la tuberculosis



- 1 Chequea el estado de tu sistema inmunitario.**
Si presentas factores de riesgo de inmunosupresión, consulta a tu médico para establecer si tienes riesgo de padecer tuberculosis y debes seguir una terapia preventiva de la enfermedad.
- 2 Vigila si tienes fiebre habitualmente.**
En caso de que tengas fiebre o sudoración nocturna de forma continuada y que no se explique por otra causa, es recomendable que te sometas a pruebas diagnósticas que descarten una posible tuberculosis, en especial si presentas factores de riesgo.
- 3 Acude rápidamente a tu médico si toses sangre.**
La tos con expectoración sanguinolenta debe ser siempre e inmediatamente consultada con un médico.
- 4 Toma precauciones para evitar contagiarte.**
Si vas a viajar a un área en conflicto, a lugares en los que existen condiciones de hacinamiento, a zonas donde hay numerosos enfermos o vas a tener que compartir espacios cerrados con pacientes, establece previamente tu estado inmunitario con respecto a la tuberculosis. Además, debes seguir muy bien las recomendaciones en términos de utilización de mascarillas y protección global. A la vuelta a tu país de origen, es aconsejable que te repitas la prueba cutánea si la que te hiciste antes de viajar fue negativa.
- 5 Protege a las personas de tu entorno.**
Si sospechas que puedes padecer tuberculosis, tu médico te indicará que utilices una mascarilla para evitar el contagio de tus familiares, personas con las que convivas o tu entorno en general. El tratamiento de la enfermedad puede hacerse ambulatoriamente, pero durante dos semanas o el tiempo que te indique el especialista, debes respetar el aislamiento.
- 6 Sigue fielmente el tratamiento médico.**
Si se ha confirmado el diagnóstico y ya has iniciado el tratamiento para la tuberculosis, es fundamental que sigas las recomendaciones médicas al pie de la letra y no olvides ni retrases en el día las tomas establecidas.