

5 consejos para protegerse contra la septicemia o sepsis



- 1 Ponte todas las vacunas recomendadas.**
Reducirás el riesgo de infecciones y, por tanto, de sufrir una sepsis.
- 2 Si padeces una afección crónica, contrólala bien.**
Consulta a tu médico sobre cómo hacerlo.
- 3 Mantén una buena higiene.**
Lávate a menudo las manos con agua y jabón y sécalas cuidadosamente. Extrema esta medida si estás en un hospital.
- 4 Lava y desinfecta cualquier herida.**
Los cortes y rasguños deben mantenerse limpios y cubiertos con vendas hasta que se curen, pues son focos de entrada de las bacterias.
- 5 Conoce los síntomas de la septicemia.**
Ello te permitirá obtener atención médica de inmediato y aumentar las posibilidades de supervivencia, si sospechas que tú u otra persona podéis sufrir septicemia.