

MRSA: ¿Qué relación tiene con el atletismo? (Otoño 2007 NFHS Coaches' Quarterly)

Por Linda E. Stanton, ATC

¿Qué es el MRSA?

El Staphylococcus Aureus Resistente a la Meticilina (MRSA por sus siglas en inglés) es una cepa avanzada de una infección "estafilocócica" resistente a antibióticos como la meticilina, la penicilina, la amoxicilina y la oxacilina. Algunos se refieren a él como el "Superbicho".

Existen dos tipos de MRSA:

1. El HA-MRSA, que está asociado a los hospitales, suele afectar a individuos con un sistema inmunitario comprometido.
2. CA-MRSA está asociado a la comunidad y puede afectar a individuos sanos. Los atletas, entrenadores y preparadores físicos pueden infectarse y, por lo tanto, la prevención debe ser un objetivo clave.

¿Cómo se contrae y cuál es el tratamiento?

En nuestra piel viven bacterias comunes. De hecho, muchas personas son portadoras de "estafilococos" pero no lo saben porque nunca tienen una infección por estafilococos. El problema empieza cuando esta bacteria "estafilocócica" se introduce en el organismo a través de una herida abierta. Esto ocurre por contacto directo con una persona portadora o por tocar un objeto que contiene la bacteria.

El lugar de la herida se infecta, mostrando signos de hinchazón, calor, enrojecimiento, grano con pus o forúnculo. En este caso, es vital acudir inmediatamente al médico. Allí se drenará la zona infectada y se tomará una muestra para su cultivo y posterior evaluación. A continuación, el médico puede prescribir un tratamiento con antibióticos como bactrim y vancocin. Al igual que con todos los antibióticos, es importante que las personas tomen todos los medicamentos prescritos por su médico y que no reanuden la práctica/competición hasta que las lesiones hayan cicatrizado adecuadamente.

"Prevención" - ¿Qué medidas puedo tomar ahora?

- Lávese las manos con frecuencia utilizando un limpiador cutáneo antimicrobiano y antiséptico como Hibiclens® (cante "Cumpleaños feliz dos veces" o los CDC recomiendan decir el alfabeto una vez).
- Dúchese inmediatamente después de cada entrenamiento y partido.
- Lave la ropa deportiva a diario con agua caliente y sécala con calor.
- Cubra todos los cortes abiertos antes de la práctica y la actividad de juego.
- No comparta objetos como ropa, toallas, jabón, maquinillas de afeitar o botellas de agua.

Medidas adicionales que pueden y deben tomarse en el entorno deportivo:

- Utilice una solución antiséptica y antibacteriana para limpiar rutinariamente el material deportivo, como las colchonetas de gimnasia y lucha, y los cascos de cualquier tipo.
- Limpie las mesas de tratamiento y los equipos de pesas entre los atletas.
- Utilice barreras como guantes sin látex cuando se traten heridas abiertas.

Conclusión

Los gérmenes nos rodean y, en pocas palabras, "más vale prevenir que curar". Así que, ¡reafirme a sus atletas y al departamento de atletismo que todos deben practicar una buena higiene diaria!