



LAS INFECCIONES EN SORIA HISTORIOGRAFÍA MÉDICO SANITARIA EN EL SIGLO XX y XXI.- (I)

En la provincia de Soria, en el siglo XX y primeros años del XXI, han surgido diversos procesos que pueden ser considerados “epidémicos” desde el punto de vista de la medicina preventiva y de los que el Hospital Virgen del Mirón (Provincial/ Institucional/ General) fue receptor o portador. Al mismo tiempo hubo otros procesos que fueron pandémicos como la hidatidosis e incluso el cáncer gástrico en esta provincia con las mayores tasas internacionales –registros de regiones desarrolladas- de incidencia y mortalidad en los 90 primeros años del siglo pasado. El Hospital Santa Bárbara fue el heredero y receptor de estos procesos con la dirección actual del Servicio de Microbiología por Carmen Aldea, que ha colaborado conmigo para la redacción de estas páginas en los últimos años del siglo XXI, y hasta hace unos años por el polifacético Angel Campos, recientemente fallecido.



En el capítulo de Tablas y Gráficos quedan reflejados esos valores que, para no dar mayor densidad a este texto, muchos de ellos no comentaremos, por haber sido analizados en otras de nuestras publicaciones -HISTORIA EPIDEMIOLÓGICA DE SORIA- 1900-2010 / HOSPITAL VIRGEN DEL MIRON 1935-2013 / AMOR HUMORY DOLOR EN LA RESIDENCIA 25 AÑOS DESPUÉS/ entre otros, todos ellos editados por nuestra Fundación.

Vamos a desarrollar a lo largo de los próximos meses estos temas en un número de boletines de SORIA SALUD que hagan accesibles esta patología a toda la población general y contribuir si podemos al control de este tipo de enfermedades.



FIESTAS POPULARES EN LA PROVINCIA DE SORIA 1890-2019



Historiografía médico-aurina. Álbum de tradiciones

Dr. Juan Manuel RUIZ LISO



Donación para
UCRANIA
en las oficinas de
Caja Rural
Libro 15 €uros



INTRODUCCIÓN

A partir de la web de DIARIO MÉDICO.com hemos extraído parte de esta introducción que sintetiza muy bien el presente y futuro de estas enfermedades. **Nuevas zoonosis, fiebres hemorrágicas, virus reemergentes y resistencias a antibióticos pintan un nada halagüeño futuro.** Las enfermedades infecciosas se han convertido en uno de los primeros problemas de salud pública mundial. (Raquel Serrano).

La pandemia por covid-19 ha acaparado la atención médica y científica en los tres últimos años, lo que ha limitado la asistencia a otros problemas de salud. Pero, la presencia de SARS-CoV-2 también ha traído, en cierta medida, un mensaje constatado: las enfermedades infecciosas están aquí y seguirán estándolo en los próximos treinta años, al menos.

Una noticia nada halagüeña con la que arranca el **Informe sobre Enfermedades Infecciosas en 2050**,

realizado por más de 30 expertos de la **Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica** (Seimc) y en el que se destaca que las patologías transmisibles seguirán siendo uno de los mayores problemas de salud en 2050; situación para la que se reclama una estrategia sólida de anticipación que permita abordar adecuadamente las nuevas emergencias derivadas de patógenos infecciosos y otras reemergentes.

“A pesar de que en los últimos años el tiempo transcurrido entre la emergencia de un agente viral y la identificación del agente causal ha sido menor, en toda la historia de las enfermedades infecciosas nunca se ha anticipado la emergencia de un agente viral. Y este aspecto es de vital importancia para afrontar una futura pandemia”, según el Dr. Antonio Rivero, presidente de la Seimc.

¿Cómo serán las enfermedades infecciosas en 30 años? Nuevas zoonosis, como los conocidos SARS-Cov-2 o el virus de la viruela del mono, fiebres hemorrágicas, virus reemergentes, que se verán agravadas por la negativa influencia del cambio climático y de las temperaturas al alza, unido todo al paulatino aumento de las resistencias a los antimicrobianos, conforman un futuro en que la patología infecciosa sería la primera causa de muerte por enfermedad.



FALSAS PERCEPCIONES

José Miguel Cisneros, director de la Unidad Clínica de Enfermedades Infecciosas, Microbiología y Parasitología del Hospital Universitario Virgen del Rocío, en Sevilla, ha reconocido que ha habido extraordinarios logros en este ámbito, pero las enfermedades infecciosas *“se han convertido, sin verlas venir, en uno de los mayores problemas para la salud pública mundial. Se estima que, de seguir así, lo serán aún más en 2050, pasando a ser la primera causa de muerte por enfermedad.”*

A su juicio, esta situación, *“es tan paradójica como preocupante, pues demuestra que la estrategia actual de respuesta frente a las enfermedades infecciosas no sirve, porque no evita pandemias como la covid-19”*, por lo que insiste en que *“necesitamos cambiar a una estrategia de anticipación”*.

El **Dr. Federico García, vicepresidente de la Seimc**, considera que existe la falsa percepción de que los sofisticados sistemas asistenciales y el potente arsenal terapéutico antiinfeccioso disponibles son herramientas capaces y suficientes para resolver cualquier amenaza infecciosa. Pero, el desarrollo de multiresistencias a los antimicrobianos y las nuevas amenazas zoonóticas, *“desmienten tan erróneos augurios; la covid-19 tiene aún un futuro incierto, aparecen infecciones reemergentes y olvidadas y, en ausencia de una vacuna, la endemividad del VIH sigue presente”*.

Además, ha insistido en que *“el problema que supone esta falsa sensación de seguridad respecto a las enfermedades infecciosas y sus consecuencias se agrava con la pérdida de interés de las autoridades sanitarias por las mismas”*.



A pesar de que, en los últimos dos años, la covid-19 se ha instalado como una pandemia mundial, existe otra, una 'pandemia silenciosa', que avanza progresivamente: la de la **resistencia a los antibióticos**. De hecho, la OMS ya puso de manifiesto en 2021 que la resistencia a los antimicrobianos se situaba entre los diez primeros problemas de salud mundial.

Para el **Dr. Rafael Cantón**, jefe del Servicio de Microbiología del Hospital Universitario Ramón y Cajal, de Madrid, dos son los mensajes prioritarios: "el tiempo se nos acaba y necesitamos nuevos antibióticos", teniendo en cuenta que en el año 2019 se produjeron en el mundo 1,27 millones de muertes directamente relacionadas con infecciones por bacterias resistentes.

En España, los últimos informes nos sitúan, dependiendo de los microorganismos, en índices superiores de resistencias con respecto a otros países desarrollados: entre un 10-15% de tasas más elevadas de resistencias.

Incluso antes de 2050, *es posible que la mortalidad en el mundo por infecciones por bacterias multirresistentes "supere a las debidas al cáncer y no podamos abordar procedimientos médicos habituales como intervenciones quirúrgicas o trasplantes de órganos"*, insiste Cantón, quien haciendo referencia al Plan Nacional de Resistencias a Antibióticos señala que "le falta impulso, intra y extrahospitalario, y sobre todo, financiación".

Los **Dres. Rivero y García** han vuelto a recordar que "la magnitud del problema de salud actual y venidero que representan estas enfermedades resalta, aún más, la necesidad de tener especialistas en enfermedades infecciosas en España", insistiendo en que esta situación deja en evidencia a nuestro país por esta situación anacrónica e injustificable de ser el único en la Unión Europea que aún no ha reconocido la especialidad médica de enfermedades infecciosas.

"Es una situación insólita que contrasta con la alta demanda asistencial que originan y con el protagonismo de las enfermedades infecciosas en los últimos años", destaca el Dr. Rivero.

Además, y según el Dr. García, esta situación imposibilita disponer de un marco adecuado para la formación de nuevos especialistas en enfermedades infecciosas, lo que "va a poner en riesgo la continuidad de la atención a los pacientes estas patologías".

El informe, realizado por más de 30 microbiólogos e infectólogos, se ha materializado en un libro que en 16 capítulos analizan los aspectos de las enfermedades infecciosas que podrían tener mayor relevancia en nuestro país en 2050. Sus objetivos principales son: **contribuir a realizar este cambio señalando los riesgos que se avecinan y proponiendo las medidas y los recursos necesarios para anticiparnos a las nuevas pandemias que vendrán; recordar a las autoridades sanitarias que las enfermedades infecciosas son parte fundamental de la salud pública, y que la aproximación a estas enfermedades está incompleta sin la participación de microbiólogos e infectólogos.**



ENFERMEDADES INFECCIOSAS (MEDLINE PLUS)

Los gérmenes o microbios se encuentran en todas partes, en el aire, el suelo y el agua. También hay gérmenes en su piel y en su cuerpo. Muchos de ellos son inofensivos y algunos incluso pueden ser útiles. Pero algunos de ellos pueden enfermarle. Las enfermedades infecciosas son causadas por gérmenes.

Hay muchas formas diferentes de contraer una enfermedad infecciosa:

- A través del contacto directo con una persona que está enferma. Esto incluye besarse, tocarse, estornudar, toser y tener contacto sexual. Las madres embarazadas también pueden transmitir algunos gérmenes a sus bebés
- A través del contacto indirecto, cuando toca algo que tiene gérmenes. Por ejemplo, podría estar en contacto con gérmenes si alguien que está enfermo tocó el picaporte de una puerta y luego usted lo toca
- A través de picaduras de insectos o animales
- A través de alimentos, agua, suelo o plantas contaminados

Hay cuatro tipos principales de gérmenes:

- **Bacterias:** Gérmenes unicelulares que se multiplican rápidamente. Pueden emitir toxinas, que son sustancias químicas dañinas que pueden enfermarle. La **faringitis estreptocócica** y las **infecciones de las vías urinarias** son infecciones bacterianas comunes
- **Virus:** Pequeñas cápsulas que contienen material genético. Invaden sus células para poder multiplicarse. Esto puede matar, dañar o cambiar las células y enfermarle. Las infecciones virales incluyen el **VIH/SIDA** y el resfriado común.
- **Hongos:** Organismos primitivos parecidos a las plantas, como moho, setas y levaduras. El **pie de atleta** es una infección fúngica común
- **Parásitos:** Animales o plantas que sobreviven viviendo sobre o dentro de otros seres vivos. La **malaria** es una infección causada por un parásito



Las enfermedades infecciosas pueden causar muchos síntomas diferentes. Algunos son tan leves que es posible que ni siquiera los note, mientras que otros pueden ser potencialmente mortales. Existen tratamientos para algunas enfermedades infecciosas, pero para otras, como algunos virus, solo puede tratar sus síntomas. Algunas medidas para prevenir muchas enfermedades infecciosas son:

- Vacunarse
- Lavarse las manos con frecuencia
- Prestar atención a la seguridad con los alimentos
- Evitar el contacto con animales salvajes
- Practicar sexo seguro
- No compartir elementos como cepillos de dientes, peines y pajillas

DESCRIPCIÓN GENERAL (MAYO-CLINIC)

Las enfermedades infecciosas son trastornos causados por organismos, como bacterias, virus, hongos o parásitos. Muchos organismos viven dentro y fuera de nuestros cuerpos. Normalmente son inofensivos o incluso útiles. Pero bajo ciertas condiciones, algunos organismos pueden causar enfermedades.

Algunas enfermedades infecciosas pueden transmitirse de persona a persona. Algunas son transmitidas por insectos u otros animales. Y puedes contagiar a otras personas consumiendo alimentos o agua contaminados o estando expuesto a organismos en el medio ambiente.

Los signos y síntomas varían dependiendo del organismo causante de la infección, pero a menudo incluyen fiebre y fatiga. Las infecciones leves pueden responder al reposo y a los remedios caseros, mientras que algunas infecciones potencialmente mortales pueden requerir hospitalización.

Muchas enfermedades infecciosas, como el sarampión y la varicela, pueden prevenirse con vacunas. El lavado frecuente y minucioso de las manos también ayuda a protegerte de la mayoría de las enfermedades infecciosas.



DESCRIPCIÓN GENERAL (MAYO-CLINIC)

Las enfermedades infecciosas son trastornos causados por organismos, como bacterias, virus, hongos o parásitos. Muchos organismos viven dentro y fuera de nuestros cuerpos. Normalmente son inofensivos o incluso útiles. Pero bajo ciertas condiciones, algunos organismos pueden causar enfermedades.

Algunas enfermedades infecciosas pueden transmitirse de persona a persona. Algunas son transmitidas por insectos u otros animales. Y puedes contagiar a otras personas consumiendo alimentos o agua contaminados o estando expuesto a organismos en el medio ambiente.

Los signos y síntomas varían dependiendo del organismo causante de la infección, pero a menudo incluyen fiebre y fatiga. Las infecciones leves pueden responder al reposo y a los remedios caseros, mientras que algunas infecciones potencialmente mortales pueden requerir hospitalización.

Muchas enfermedades infecciosas, como el sarampión y la varicela, pueden prevenirse con vacunas. El lavado frecuente y minucioso de las manos también ayuda a protegerte de la mayoría de las enfermedades infecciosas.

SÍNTOMAS

Cada enfermedad infecciosa tiene sus signos y síntomas específicos. Entre los signos y síntomas generales que son frecuentes en muchas enfermedades infecciosas se incluyen:

- Fiebre
- Diarrea
- Fatiga
- Dolores musculares
- Tos

¿CUÁNDO CONSULTAR AL MÉDICO?

Busca atención médica si:

- Te ha mordido un animal
- Tienes problemas para respirar
- Has estado tosiendo por más de una semana
- Tienes dolor de cabeza intenso con fiebre
- Presentas un sarpullido o hinchazón
- Tienes fiebre inexplicable o prolongada
- Tienes problemas de visión repentinos



CAUSAS

Estas pueden ser las causas de las enfermedades infecciosas:

- Bacterias. Estos organismos unicelulares son responsables de enfermedades como faringitis estreptocócica, infecciones del tracto urinario y tuberculosis.
- Virus. Incluso más pequeños que las bacterias, los virus causan una multitud de enfermedades que van desde el resfriado común hasta el SIDA.
- Hongos. Los hongos causan muchas enfermedades de la piel, como la tiña y el pie de atleta. Otros tipos de hongos pueden infectar los pulmones o el sistema nervioso.
- Parásitos. Un pequeño parásito que se transmite por la picadura de un mosquito causa la malaria. Otros parásitos pueden transmitirse a los seres humanos a través de las heces de los animales.

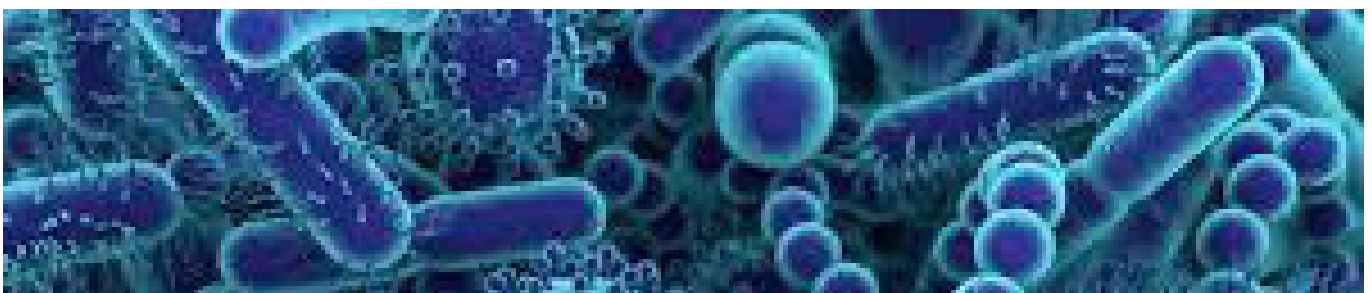
CONTACTO DIRECTO

Una manera fácil de contraer la mayoría de las enfermedades infecciosas es entrar en contacto con una persona o un animal infectado. Las enfermedades infecciosas pueden transmitirse a través del contacto directo, por ejemplo:

- De una persona a otra. Las enfermedades infecciosas normalmente se transmiten a través de la transferencia directa de bacterias, virus u otros gérmenes de una persona a otra. Esto puede suceder cuando una persona con la bacteria o el virus toca o besa a alguien que no está infectado, o tose o estornuda muy cerca de este.

Estos gérmenes también pueden transmitirse a través del intercambio de fluidos corporales por contacto sexual. La persona que transmite el germen puede no tener síntomas de la enfermedad, pero puede ser simplemente portador.

- De animal a persona. Si te muerde o araña un animal infectado (incluso una mascota), te puede enfermar y, en circunstancias extremas, puede ser mortal. La manipulación de los desechos de los animales también puede ser peligrosa. Por ejemplo, puedes infectarte de toxoplasmosis al recoger la caja sanitaria de tu gato.
- De la madre al feto. Una mujer embarazada puede transmitir gérmenes que causan enfermedades infecciosas al feto. Algunos gérmenes pueden pasar a través de la placenta o de la leche materna. Los gérmenes de la vagina también se pueden transmitir al bebé durante el parto.



CONTACTO INDIRECTO

Los organismos causantes de enfermedades también se pueden transmitir por contacto indirecto. Muchos gérmenes permanecen en objetos inanimados, como mesadas, picaportes o llaves de grifo.

Al tocar un picaporte que tocó alguien que, por ejemplo, padecía influenza o resfrío, puedes llevar contigo los gérmenes que dejó esa persona. Si te tocas los ojos, la boca o la nariz antes de lavarte las manos, es posible que te infectes.

PICADURAS DE INSECTOS

Algunos gérmenes dependen de insectos portadores, como mosquitos, pulgas, piojos o garrapatas, para desplazarse de un huésped a otro. Estos portadores son conocidos como vectores. Los mosquitos pueden ser portadores del parásito de la malaria o del virus del Nilo Occidental. Las garrapatas del venado pueden ser portadoras de la bacteria que causa la enfermedad de Lyme.

CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS

Los gérmenes que causan enfermedades también pueden infectarte a través de alimentos y agua contaminados. Este mecanismo de transmisión permite que los gérmenes se propaguen a muchas personas a través de una sola fuente. La *Escherichia coli* (*E. coli*), por ejemplo, es una bacteria presente en o sobre ciertos alimentos, como las hamburguesas mal cocidas o los jugos de frutas sin pasteurizar.

COMPLICACIONES

La mayoría de las enfermedades infecciosas solo tienen complicaciones menores. Pero algunas infecciones, como la neumonía, el sida y la meningitis, pueden poner en peligro la vida. Algunos tipos de infecciones se han relacionado con un aumento a largo plazo del riesgo de cáncer:

- El virus del papiloma humano está relacionado con el cáncer de cuello uterino
- El *Helicobacter pylori* está relacionado con el cáncer de estómago y las úlceras pépticas
- Las hepatitis B y C se han relacionado con el cáncer de hígado

Además, es posible que algunas enfermedades infecciosas se silencien y vuelvan a aparecer en el futuro, a veces incluso décadas más tarde. Por ejemplo, alguien que ha tenido varicela puede desarrollar culebrilla mucho más tarde en su vida.



PREVENCIÓN

Sigue estos consejos para disminuir el riesgo de infección:

- Lávate las manos. Esto es especialmente importante antes y después de preparar comida, antes de comer y después de ir al baño. Y trata de no tocarte los ojos, la nariz o la boca con las manos, ya que esa es una forma común para que los gérmenes entren en el cuerpo.
- Vacúnate. La vacunación puede reducir drásticamente tus probabilidades de contraer muchas enfermedades. Asegúrate de estar al día con tus vacunas recomendadas, así como con las de tus hijos.
- Quédate en casa cuando estés enfermo y no vayas a trabajar si tienes vómitos, diarrea o fiebre. No envíes a tu hijo a la escuela si él o ella tienen estos signos, tampoco.
- Prepara los alimentos de manera segura. Mantén los mostradores y otras superficies de la cocina limpios cuando prepares las comidas. Cocina los alimentos a la temperatura adecuada, y usa un termómetro para alimentos para verificar si están bien cocidos. Para las carnes molidas, esto significa al menos 160 °F (71 °C); para las carnes de aves, 165 °F (74 °C); y para la mayoría de las demás carnes, al menos 145 °F (63 °C).

También pon rápidamente las sobras en la nevera; no dejes que los alimentos cocinados permanezcan a temperatura ambiente por largos períodos de tiempo.

- Mantén relaciones sexuales seguras. Siempre usa preservativos si tú o tu pareja tienen antecedentes de infecciones de transmisión sexual o de comportamiento de alto riesgo.
- No compartas los elementos personales. Usa tu propio cepillo de dientes, peine y navaja de afeitar. Evita compartir vasos o utensilios para comer.
- Viaja con prudencia. Si vas a viajar al extranjero, habla con tu médico sobre cualquier vacuna especial, como la de la fiebre amarilla, cólera, hepatitis A o B o fiebre tifoidea, que puedas necesitar.



GÉRMENES: INFÓRMATE Y PROTÉGETE CONTRA LAS BACTERIAS, LOS VIRUS Y LAS INFECCIONES

(Redactado por personal sanitario de la Mayo Clinic)

Los gérmenes viven en todas partes. Puedes encontrar gérmenes (microbios) en el aire, los alimentos, las plantas, los animales, el suelo y el agua, y en casi todas las demás superficies, incluido tu cuerpo.

La mayoría de los gérmenes no te hará daño. Tu sistema inmunitario te protege contra los agentes infecciosos. Sin embargo, algunos gérmenes son enemigos difíciles porque mutan continuamente para vencer las defensas de tu sistema inmunitario. Conocer el funcionamiento de los gérmenes puede aumentar las probabilidades de evitar la infección.

COMPLICACIONES

Los agentes infecciosos existen en muchas formas y tamaños. Las categorías son las siguientes:

- Bacterias
- Virus
- Hongos
- Protozoos
- Helmintos

BACTERIAS

Las bacterias son organismos unicelulares que solo pueden verse con un microscopio. Son tan pequeñas que, si se alinean mil de ellas de punta a punta, podrían caber en el extremo de una goma de lápiz.

No todas las bacterias son dañinas, y algunas bacterias que viven en tu cuerpo son útiles. Por ejemplo, el *Lactobacillus acidophilus*, una bacteria inofensiva que reside en los intestinos, ayuda a digerir la comida, destruye algunos organismos causantes de enfermedades y proporciona nutrientes.

Muchas de las bacterias que causan enfermedades producen toxinas, que son sustancias químicas potentes que dañan las células y te enferman. Otras bacterias pueden directamente invadir y lesionar los tejidos. Algunas infecciones causadas por bacterias incluyen:

- Amigdalitis estreptocócica
- Tuberculosis
- Infecciones de las vías urinarias



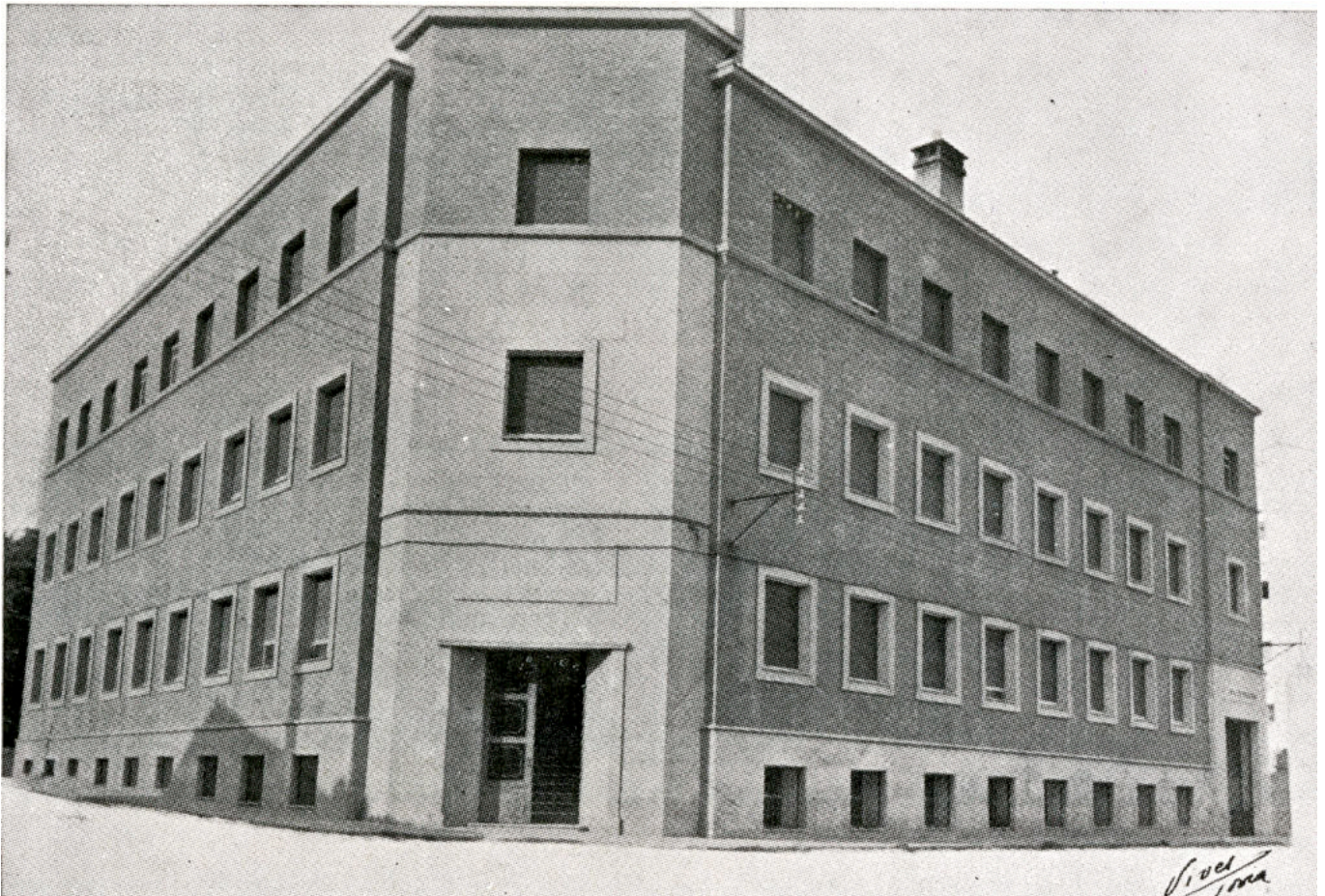
VIRUS

Los virus son mucho más pequeños que las células. De hecho, los virus son básicamente solo cápsulas que contienen material genético. Para reproducirse, los virus invaden las células del cuerpo, y toman posesión de la maquinaria que hace que las células funcionen. Las células huéspedes suelen ser destruidas durante este proceso.

LOS VIRUS SON RESPONSABLES DE CAUSAR MUCHAS ENFERMEDADES, ENTRE ELLAS:

- SIDA
- Resfriado común
- Ébola
- Herpes genital
- Gripe
- Sarampión
- Varicela y herpes zóster
- Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)

Los antibióticos diseñados para las bacterias no tienen ningún efecto sobre los virus.



HONGOS

Hay muchas variedades de hongos, y varios de ellos son comestibles. Las setas comestibles son hongos, al igual que el moho que forma las líneas azules o verdes de algunas clases de queso. Y la levadura, otro tipo de hongo, es un ingrediente necesario en la mayoría de los distintos tipos de pan.

Otros hongos pueden causar enfermedades. Un ejemplo es la *Candida*, una levadura que puede causar infecciones. La *Candida* puede provocar candidiasis, una infección en la boca y la garganta, en los bebés y en las personas que toman antibióticos o que tienen un sistema inmunitario que no funciona bien. Los hongos también son responsables de afecciones de la piel como el pie de atleta y la tiña.

PROTOZOOS

Los protozoos son organismos unicelulares que se comportan como animales diminutos, cazando y recolectando otros microbios para alimentarse. Muchos protozoos viven en tu tracto intestinal y son inofensivos. Otros causan enfermedades, como los siguientes:

- Giardiasis
- Malaria
- Toxoplasmosis

Los protozoos a menudo pasan parte de su ciclo de vida fuera de los seres humanos u otros huéspedes, y viven en la comida, el suelo, el agua o los insectos. Algunos protozoos invaden tu cuerpo a través de los alimentos que comes o el agua que bebes. Otros, como los protozoos de la malaria, invaden el cuerpo a través de picaduras de mosquito.

HELMINTOS

Los helmintos están entre los parásitos más grandes. La palabra "helminto" deriva de la palabra griega que significa gusano. Si estos parásitos o sus huevos entran en tu cuerpo, se alojan en el tracto intestinal, los pulmones, el hígado, la piel o el cerebro, donde viven de los nutrientes de tu cuerpo. Entre los helmintos se encuentran las tenias y las lombrices.

Existe una diferencia entre una infección y una enfermedad. La infección, con frecuencia el primer paso, se produce cuando las bacterias, virus u otros microbios que causan enfermedad ingresan en el organismo y comienzan a multiplicarse. La enfermedad ocurre cuando se dañan las células del organismo (como resultado de la infección) y aparecen signos y síntomas de una afección.

En respuesta a la infección, el sistema inmunitario entra en acción. Un ejército de glóbulos blancos, anticuerpos y otros mecanismos comienzan a trabajar para liberar al cuerpo de lo que esté causando la infección. Por ejemplo, para defenderse de un resfriado, es probable que el cuerpo reaccione con fiebre, tos y estornudos.

¿Cuál es la mejor manera de no enfermarse? Prevenir las infecciones. Puedes prevenir muchas infecciones y evitar su propagación mediante tácticas sencillas como éstas:



- Evita el contacto estrecho con personas que estén enfermas.
- Cúbrete la boca al toser o estornudar.
- Evita tocarte la cara.
- Quédate en casa si estás enfermo.
- Limpia y desinfecta las superficies que se tocan con frecuencia.
- Evita los alimentos y el agua contaminados.

También puedes prevenir las infecciones mediante:

- Lavado de manos. A menudo se pasa por alto que lavarse las manos es una de las formas más fáciles y eficaces de protegerse de los gérmenes y de la mayoría de las infecciones. Lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Lávate las manos antes de preparar o comer alimentos, después de toser o estornudar, después de cambiar un pañal y después de ir al baño. Cuando no tienes agua y jabón, los geles desinfectantes de manos a base de alcohol con un mínimo de 60 % de alcohol pueden ofrecer protección.
- Vacunas. La vacunación es tu mejor arma de defensa contra ciertas enfermedades. A medida que los investigadores comprenden mejor las causas de las enfermedades, el número de enfermedades que pueden prevenirse con vacunas sigue en aumento. Muchas vacunas se administran en la infancia. Sin embargo, los adultos siguen necesitando vacunas para prevenir algunas enfermedades, como el tétanos, la gripe y la COVID-19.
- Medicamentos. Algunos medicamentos ofrecen una protección a corto plazo contra determinados gérmenes. Por ejemplo, tomar un medicamento antiparasitario puede evitar que te infectes de malaria si viajas o vives en una zona de alto riesgo.

Busca atención médica si sospechas que tienes una infección y has experimentado lo siguiente:

- Una mordedura de un animal o de un ser humano.
- Dificultad para respirar.
- Una tos que dura más de una semana.
- Períodos de latidos rápidos.
- Un sarpullido, especialmente si está acompañado de fiebre.
- Hinchazón.
- Visión borrosa u otra dificultad para ver.
- Vómitos constantes.
- Un dolor de cabeza inusual o intenso.



SORIA CARDIOPROTEGIDA

LOCALIZACIÓN DE DESFIBRILADORES CAJEROS AUTOMÁTICOS y DESAs en CAJA RURAL



24 HORAS

OFICINAS DE Caja rural de Soria

- Diputación, 1
- Avda. Mariano Vicén 39
- Camaretas
- Francisco de Agreda, 2
- Avda. Valladolid, 7
- Plaza de Mariano Granados nº 2.

POLICÍA LOCAL. Obispo Agustín, 1

POLICIA NACIONAL
Comisaría Nicolás Rabal 9

CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL
Eduardo Saavedra 2

PALACIO CONDES DE GÓMARA
AUDIENCIA PROVINCIAL



- Centro de Salud **Soria Norte**
- Centro de Salud Soria Sur. **La Milagrosa**
- Hospital de La **Virgen del Mirón:**
Entrada al hall
- Hospital de **Santa Bárbara.**
Urgencias y Pasillo Rx. Planta baja

CENTROS MÉDICOS

- **PAMA.** Ronda Eloy Sanz Villa 2
- **ASISA.** Pasaje Mariano Vicén
- **MC Mutual.** Venerable Palafox, 2 bajo
- **Mutua Universal.** Avda Duques De Soria 1

JORNADA LABORAL SIN FESTIVOS

- **Delegación Territorial**
Junta de Castilla y León. Linajes 1
- **Centro radiológico Saiz-Santana**
Manuel Blasco 6 Bajo

DESAs en:

1.- Todos los Centros de Salud

2.- Consultorios:

Duruelo de la Sierra
Golmayo (Las Camaretas)
Hontoria del Pinar
Langa De Duero
Medinaceli
Navaleno
Osma
Tardelcuende
Vinuesa



El resto de los 108 DESAs de Soria se pueden localizar en Soria Corazón

- Ayuntamiento de **Soria (4):** Policía Local (2: Comisaría Local y Móvil en Coche Patrulla) Bomberos (Camión anti-incendios) y Pol. de la Juventud
- Ayuntamiento de **Duruelo de la Sierra.**
- Ayuntamiento de **Covalada**
- Ayuntamiento de **Ágreda**
- Ayuntamiento de **Cueva de Agreda**
- Ayuntamiento de **Valdemaluque**
- Ayuntamiento de **Alconaba**
- Ayuntamiento de **Fuentecantos**
- Ayuntamiento de **Almazán**
- Ayuntamiento de **San Leonardo de Yagüe.**
- Ayuntamiento de **Fuentearmegil**
- Ayuntamiento de **Retortillo**
- Ayuntamiento de **Arcos de Jalón**
- Ayuntamiento de **Almarza**
- Ayuntamiento de **Narros**
- Ayuntamiento de **Medinaceli**
- Ayuntamiento de **Montejo de Tiermes**
- Ayuntamiento de **Santa María De Huerta**
- Ayuntamiento de **El Royo**
- Ayuntamiento de **Villar del Río**
- Ayuntamiento de **Salduero**
- Ayuntamiento de **Quintanas de Gormaz**
- Ayuntamiento de **Pedrajas**
- Ayuntamiento de **Arenillas**
- Ayuntamiento de **Borobia**
- Ayuntamiento de **Los Rábanos**
- Ayuntamiento de **Navalcaballo**
- Ayuntamiento de **Tardajos**

EDITA: Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. D.L. SO-1/2012.

Puede consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: www.fundacioncajarural.net

