

La bacteria responde al tratamiento tal como está diseñado, y tomarlo por 6 meses en la tuberculosis primaria es la única manera de erradicarla del organismo. Si usted empieza a tomarlo y lo interrumpe o no lo continúa, corre el riesgo de reactivar la enfermedad o peor aun, de hacer la bacteria resistente al medicamento y poner en mayor riesgo su salud y la de sus contactos.

Si usted está en **re-tratamiento** (tuvo la enfermedad antes pero no concluyó el tratamiento) tendrá que tomar más medicamento y por más tiempo.

En los casos complicados en que la bacteria ya es resistente al tratamiento (por ejemplo cuando se abandona una o varias veces) el tratamiento para la **tuberculosis resistente o multi-drogo resistente** es más difícil de conseguir y más costoso para usted y para los servicios de salud. Tendrá que acudir con un especialista y si encuentran los medicamentos adecuados, los deberá tomar en **mayor dosis y hasta por 24 meses**.

### Mensajes Básicos

**En general, usted debe saber que:**

La TB existe y es una enfermedad curable.

La forma más común de Tuberculosis es la pulmonar, aunque existen también otras formas: intestinal, ganglionar, renal, ósea, y otros más.

El tratamiento para la tuberculosis es gratuito y su esquema completo sólo está disponible en los centros de salud del sector salud (Secretaría de Salud, IMSS,

ISSTE, y otros). El tratamiento es efectivo en más de 95% de los casos.

**La tos con flema por más de 15 días son síntomas que deben hacernos pensar en TB pulmonar. Puede haber calentura (fiebre) sudoraciones vespertinas y pérdida de peso. No necesitan estar todos los síntomas para ser TB, por eso deben hacerse exámenes específicos en los centros de salud. Los síntomas en menores de 5 años o en personas con VIH-SIDA u otra enfermedad, o con presentaciones de TB no pulmonares, pueden ser diferentes y requerirán de otros estudios.**

Todos estamos en riesgo de padecer la TB, pues podemos estar expuestos a la bacteria.

Deben estudiarse los contactos de las personas con diagnóstico de TB pulmonar, al inicio del diagnóstico, y se debe estar pendiente si posteriormente presentaran síntomas. A los niños menores de 5 años, que son contacto de una persona con TB, pero en quienes se ha descartado la enfermedad, se les prescribirá un tratamiento profiláctico.

Usted tiene derechos y responsabilidades. Solicite una carta de derechos y responsabilidades en Tuberculosis y léalos con cuidado. Sus derechos incluyen la consulta y el trato amable, digno y sin discriminación. Sus responsabilidades incluyen tomarse el medicamento todas las dosis que le indiquen, acudir a revisión mensual y avisar si tuviera algún efecto indeseado; también notificar sobre sus contactos o avisar si tiene planes de salir de la ciudad.

# Tengo Tuberculosis...

# ¿Cómo Me Cuido?



Este material es elaborado con el generoso apoyo de la Agencia Internacional para el Desarrollo de los Estados Unidos de América (USAID) a través del proyecto SOLUCION TB de PCI. El contenido de este material es responsabilidad de PCI y no representa la opinión de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos.

**Centro Nacional de Prevención y Control de Enfermedades**

Benjamín Franklin N° 132 Col. Escandón Delg. Miguel Hidalgo, México, DF. Tel. 01 55 26146433 y 01 55 26 14 64 36

[www.soluciontb.org](http://www.soluciontb.org)  
[www.cenave.gob.mx/tuberculosis](http://www.cenave.gob.mx/tuberculosis)

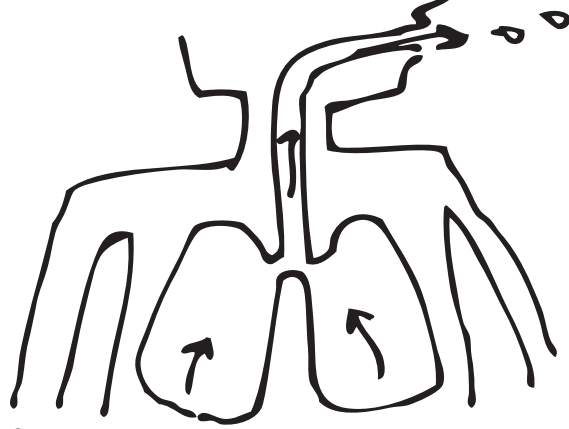


## Introducción

**La Tuberculosis (TB) es una enfermedad infecciosa causada por una bacteria (micobacteria) llamada 'Mycobacterium Tuberculosis'.**

Aunque la forma más común de TB en nuestro país es la pulmonar (Ocho de cada 10 casos de TB son TB pulmonar), la Tuberculosis se puede presentar en otros diferentes órganos del cuerpo, como en el intestino, ganglios, huesos, riñones, y otros.

La TB se transmite por lo general de persona a persona a través del aire, cuando **una persona con tuberculosis tose o estornuda**. La bacteria viene en la humedad que se expulsa en la tos o estornudo; para que la bacteria pueda salir, la tos o estornudo deben ser fuertes y venir desde el pulmón.



Otras formas de tuberculosis pueden ser causadas también por ingerir alimentos contaminados como leche no pasteurizada (leche 'bronca') o quesos elaborados con este tipo de leche.

La Tuberculosis pulmonar no se transmite por saliva ni por contacto casual, por lo que no se transmite por besos, abrazos, ni por comer del mismo plato o convivir casualmente. Tampoco se transmite por vía sexual ni por compartir jeringas contaminadas, como en el caso del VIH.

La vacuna de la TB, también llamada BCG, se aplica al nacer, y aunque no protege de tuberculosis pulmonar, sí protege a los niños menores de presentar una forma grave de TB como la tuberculosis meníngea. La vacuna BCG no protege a adultos de enfermedad pulmonar.

Existe una diferencia entre tener la 'infección' por Tuberculosis y **tener la enfermedad de Tuberculosis**. La infección sólo indica que hemos tenido contacto con la bacteria y que por lo general, ésta se quedó en pulmón sin causar enfermedad. A esta forma también se le llama TB latente. Una persona con TB latente (infección) **no puede transmitir la TB a otra persona**.

En cambio, una persona con la enfermedad de la TB (TB activa) y **sin tratamiento** podría transmitirla a otras 15 personas cada año que esté sin tratamiento. De estas personas que adquieren la infección, algunos desarrollarán la enfermedad.

La TB siempre se origina en algún lado. Si a usted le diagnosticaron TB pulmonar es muy probable que alguien conocido, un contacto cercano en casa, trabajo o en otro lugar, haya tenido síntomas de la enfermedad y por eso a usted le llegó primero la infección y luego se le desarrolló la enfermedad. Esto puede haber sido hasta 5 o más años antes de su diagnóstico.

Es muy importante que avise al centro de salud sobre las personas con quienes convive en casa, oficina, clubes, etc. para que se revisen y se determine si están sanos y libres de TB. El **estudio de estos contactos** es la única manera de asegurar que se encuentren sanos o sin TB e impedir mayor transmisión. El estudio de la gente que tiene contacto con usted puede servir incluso para identificar y tratar al primer caso de quien usted se contagió, para detectar si usted la ha transmitido a otros incluyendo niños/as menores de 5 años, quienes podrían presentar TB más difícil de ser detectada.

Si usted convive con personas que tienen VIH/ SIDA, Diabetes, desnutrición, usuario de drogas, con embarazo u otra enfermedad que provoque una baja de defensas, por favor insístales en la necesidad de hacerse una prueba de TB y avise al centro de salud de estos contactos.

## Cuidados de Salud

Una persona con la tuberculosis activa va a tener afectada su salud. Debe descansar conforme lo necesite, alimentarse bien y de preferencia no fumar ni tomar bebidas alcohólicas. Puede comer de todo, y lo recomendable es alimentarse sanamente (frutas, verduras, proteínas como leche, carne y huevo etc.)

Mientras usted esté tosiendo, existe riesgo de transmisión a otras personas, por lo que debe cubrirse con un pañuelo desechable, para no expulsar gotitas que puedan contener la bacteria y contagiar a otras personas. Debe desechar este pañuelo en un bote de basura apropiadamente.

Puede usted convivir con su familia asegurando espacios abiertos, bien ventilados y soleados. Evite los espacios cerrados, sin ventilación y oscuros. Cuando la bacteria de la TB está fuera del cuerpo (en escupidas o en pañuelos desechables) muere fácilmente en unas horas al secarse o asolearse. Al inicio de su diagnóstico y tratamiento, evite estar en contacto con niños pequeños o personas con problemas de inmunidad.

El tener una enfermedad cuyo tratamiento requiere 6 meses, como el caso de la Tuberculosis, puede causarle sentimientos y emociones difíciles de manejar. Hable con su proveedor de salud sobre éstos, o compártalo con una persona especializada en el tema. El adquirir una enfermedad infecciosa puede hacerle sentir tristeza, culpa, desesperación o vergüenza. Estos pueden ser sentimientos comunes en personas con enfermedades de este tipo, y debe reconocerlos

pero no deben ser impedimento para que usted inicie, continúe y complete su tratamiento de manera exitosa.

Conforme disminuye su tos, va a dejar de arrojar bacterias al medio ambiente. Aproximadamente a la 9a semana de tratamiento sin interrupciones, usted ya no arrojará bacterias vivas y no será un riesgo para exponer a otras personas. Es muy importante que usted NO interrumpa el tratamiento aun cuando se siente mejor, pues el sólo dejar de toser no es un síntoma de curación y si interrumpe tratamiento la bacteria se puede re-activar. Sólo completando el tratamiento por 6 meses y por medio de un estudio de su flema se va a comprobar que existe curación.

Si usted tiene además otra enfermedad como VIH-SIDA o Diabetes, debe continuar con su tratamiento de acuerdo a las instrucciones de su doctor o doctora en el centro de salud.

## Tratamiento

El tratamiento se receta en un centro de salud del sector salud (Secretaría de Salud, IMSS, ISSSTE, etc.). El tratamiento primario (cuando no ha padecido antes la enfermedad) está compuesto por 4 medicamentos diferentes que se combinan para atacar a las bacterias. Este tratamiento es de 105 dosis distribuidas en 6 meses.

Se toma en 2 tiempos o fases, una fase intensiva que dura 2 y medio meses, y otra de sostén o mantenimiento que dura 3 y medio meses. Debe tomar el medicamento de la fase intensiva diariamente sin interrupción, como se le indiquen. Si va a salir de viaje o no tendrá posibilidades de acudir a consulta, avise a su centro de salud para que le informen la mejor manera de resolver esta situación. El medicamento durante los meses de mantenimiento o sostén se toma 3 veces por semana.