

# QUÉ SIGNIFICA QUE... TENGO LAS DEFENSAS BAJAS?

En esos momentos es importante que extremes los hábitos higiénicos y tomes una serie de precauciones con el fin de disminuir el riesgo de infecciones:



Evita el contacto con personas que puedan tener algún tipo de infección (gripe, catarro, varicela...)



Existen vacunas que están elaboradas con virus vivos atenuados como la de la gripe. Antes de ponerte cualquier vacuna, coméntalo con tu oncólogo.



Asimismo, evita el contacto con personas, incluidos niños, que hayan recibido una vacuna con virus vivo atenuado (gripe, polio, rubéola, sarampión...).



Hidrata bien la piel, diariamente.



Procura tomar medidas para evitar lesiones en la piel, ya que pueden ser un punto de entrada de bacterias: evita cortar las cutículas (uñas), utiliza guantes cuando estés preparando la comida (pueden protegerte frente a quemaduras y cortes).



Si tienes alguna herida en la piel lávala con agua y jabón y añade antiséptico.



Lávate las manos frecuentemente y mantén una buena higiene bucal.



En caso de fiebre mayor de 38° debes acudir inmediatamente al hospital.