

Esta guía no reemplaza las indicaciones de su médico. Siempre contacte a su doctor si tiene dudas o preguntas acerca de alguna enfermedad.

Puntos importantes:

- Si usted está usando alguna medicina, pregunte a su médico acerca de la interacción de los medicamentos.
- Pregunte a su médico o farmacista antes de darle cualquier medicamento sin receta médica a su niño.
- Lea y entienda las instrucciones y el contenido del medicamento antes de consumirlo.

Para más información:
www.GetSmartColorado.com

Guía Personal de Cuidados Para Protegerse a Usted y a Su Familia Durante la Temporada de Resfríos e Influenza



Recuerda: Automedicarse con antibióticos puede perjudicar su salud.

El diagnóstico del paciente debe ser responsabilidad del médico al igual que el uso de antibiótico. La selección de un antibiótico adecuado es sólo responsabilidad de un médico.

No tome antibióticos sin consultar a su médico.

Para síntomas comunes no tome antibióticos, trate otras cosas para cuidar de usted mismo y de su familia en casa. Vea índice.

Prevención.


Manténgase saludable.

- Lávese las manos frecuentemente!
- Mantenga se actualizado en sus inmunizaciones.
- Obtenga su inmunización contra la influenza cada año.

Pregunte.

Cuando esté enfermo de infecciones respiratorias, consulte a su médico:

- Cuanto tiempo debo esperar para sentirme mejor?
- Cuando debo llamar o volver sino me siento mejor?
- Que puedo hacer en casa para sentirme mejor?

Síntomas	Remedios caseros	Medicamentos sin receta medica	Nombre Genérico	Marcas Comunes
Congestión nasal	Inhalador de vapor Gotas nasales con solución salina	Descongestionantes	Pseudoefedrina Fenilefrina	Sudafed Congespirin/Neosyneprine
Nariz que gotea		Antihistamínicos	Difenhidramina Chlorfeniramina Clemastina Loratadina	Benadryl Chlor Trimeton Tavist Alavert, Claritin
Tos seca	Aumente el consumo de líquidos Use un vaporizador para su cuarto Tome baños de vapor	Antitusígenos (suprimen la tos)	Dextrometorfano	Robitussin DM, Delsym
Tos con flemas	Aumente el consumo de líquidos	Expectorantes	Guaifenesina	Robitussin
Dolor de la garganta	Gárgaras de agua salina tibia No fume Chupe un dulce duro	Pastillas para la garganta	Mentol Benzocaína	Cepacol Cepastat
Fiebre/escalofríos/ dolor musculares	Baño de esponja Compresiones frías Reposo en cama Una talla caliente en los músculos adoloridos	Analgésicos (medicamentos para el dolor)	Acetaminofeno Ibuprofeno Naproxeno	Tylenol Motrin, Advil, Nuprin Aleve