

GET SMART COLORADO

Use los antibióticos con prudencia.

Si Ud. está enfermo con	Es usualmente causado por		¿Necesita un antibiótico?	
	Virus	Bacterias		
Resfriado	✓		No	
Bronquitis (catarro)	✓		No	
Nariz con mucosidad verde o amarilla	✓		No	
Gripe (influenza)	✓		No	
Infección de los oídos	✓	○	✓	A veces
Infecciones nasales	✓	○	✓	A veces
Dolor de la garganta	✓	○	✓	A veces



Protéjase y proteja a su familia de enfermedades infecciosas resistentes a los antibióticos

Qué puede hacer con las enfermedades más comunes

Para más información:

www.getsmartcolorado.com

o

1-877-462-2911



The Colorado Health Foundation™



Colorado Department of Public Health and Environment

Muchos gracias a Claudia Parra, MA y Oswaldo Lozano, MA con Clínica Tepeyac. Gracias a todos aquellos que nos ayudaron a elaborar la primera Guía de cuidado personal: Anthem Blue Cross and Blue Shield, Inter-Mountain Project on Antimicrobial Resistance and Therapy, and University of Utah Health Sciences Center.


SALUDABLE

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

ÍNDICE

Uso de antibióticos	Página 3
Prevención	Página 4
Consejos para lavarse las manos.....	Página 4
Cuándo preocuparse.....	Página 5
Síntomas de enfermedades comunes.	Página 5
Dolores de garganta.....	Página 6
Infecciones de los oídos	Página 7
Resfriados e infecciones nasales	Página 8
Bronquitis	Página 9
Gripe (Influenza)	Página 10
Guía para tratamientos caseros.....	Página 11

Tratamiento con Medicinas de Venta Libre

Remedios caseros		Medicamentos de venta sin receta médica		Marcas comunes	
Síntomas	Remedios caseros	Medicamentos de venta sin receta médica	Nombre genérico	Marcas comunes	
Congestión nasal	Inhalador de vapor Gotas nasales con solución salina	Descongestionantes	Pseudoefedrina Fenilefrina	Sudafed Congespirin/ Neosynephrine	
Nariz que gotea		Antihistamínicos	Difenhidramina Clorfeniramina 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 garganta	Gárgaras de agua salina tibia No fume Chupe un dulce duro	Pastillas para la garganta	Mentol Benzocaína	Cepacol Cepastat	
Fiebre/ escalofríos/ dolores musculares	Baños de esponja Compresas frías Reposo en cama Una talla caliente en los músculos adoloridos	Analgésicos (medicamentos para el dolor)	Acetaminofeno Ibuprofeno Naproxeno	Tylenol Motrin, Advil, Nuprin Aleve	

✓ Verifique con su médico o el farmacéutico antes de dar alguna medicina sin receta a sus niños.

✓ Pregunte siempre acerca de interacciones de la droga si usted está tomando cualesquiera otras medicinas.

USO DE ANTIBIÓTICOS

Los antibióticos no son necesarios para la mayoría de las enfermedades respiratorias comunes. ¡Utilice esta guía para aprender cuándo son eficaces y cuando no lo son!

¿Por qué el uso excesivo de antibióticos es un problema?



- ✦ Tomar antibióticos en exceso puede ser dañino para usted y su familia.
- ✦ El uso innecesario de antibióticos da origen a gérmenes que los antibióticos no pueden matar. (Esto se llama *resistencia antibiótica*.)
- ✦ Debemos pensar que si nuestro hijo se ve afectado por bacterias resistentes a diferentes antibióticos sus posibilidades de curarse son menores.
- ✦ Existe un mayor riesgo de complicaciones por el uso incontrolado de antibióticos.

¿Qué puedo hacer para proteger a mi familia de bacterias resistentes a los antibióticos?

1. No tome antibióticos sin consultar a su médico.
2. Cuando esté enfermo, no presione a su doctor para que le recete antibióticos. En vez de eso, haga estas preguntas:
 - ✦ ¿Mi enfermedad es causada por virus o bacterias? (Los antibióticos sólo tratan enfermedades causadas por bacterias.)
 - ✦ ¿Cuánto tiempo debo esperar para sentirme mejor?
 - ✦ ¿Cuándo debo llamar a su consultorio o volver si no me siento mejor?
 - ✦ ¿Qué puedo hacer en casa para sentirme mejor?
3. Asegúrese de pedir a su médico que le explique las decisiones de tratamiento que no comprenda.



GRUPE (INFLUENZA)

¿Qué es lo que causa la gripe? Todas las infecciones de gripe son causada por virus.

Los antibióticos NO son necesarios para la gripe.

¿Cuáles son los síntomas comunes de la gripe?

- ✦ dolores musculares
- ✦ fiebre o escalofríos
- ✦ dolor de cabeza
- ✦ tos
- ✦ falta de energía o mayor irritabilidad

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

- ✦ Descanse más.
- ✦ Tome mas líquidos.
- ✦ Tome medicamentos de venta sin receta médica para el dolor.
- ✦ Tome medicamentos para la gripe de venta sin receta.

¿Por cuánto tiempo me voy a sentir enfermo? La gripe típicamente dura de 5 a 10 días.

Contacte a su médico si sus síntomas incluyen

- síntomas que duren más de 1 semana sin mejoría (2 semanas en niños);
- aumentos repentinos de fiebre por encima de 102°F con escalofríos y temblores;
- el alimento o el líquido no permanece en el estómago (vómitos excesivos);
- dificultad para respirar o falta de aliento.

PREVENCIÓN

¿Qué puedo hacer para evitar enfermarme?

- ✦ ¡Lávese las manos con frecuencia!
- ✦ Mantenga una alimentación saludable, tome suficiente agua y duerma mucho.
- ✦ No fume.
- ✦ Mantenga sus vacunas al día.
- ✦ Vacúnese todos los años contra la gripe.

LAVARSE LAS MANOS es la mejor forma de evitar la transmisión de infecciones.

El 80% de las infecciones más comunes se contagian por medio de nuestras manos.

¿Cómo debo lavarme las manos?

Siempre use agua y jabón.

Lavarse las manos solamente con agua no mata los gérmenes.

- ✦ **Moje** sus manos.
- ✦ **Aplique jabón.** *Para uso en el hogar, jabón no-antibacteriano es aceptable.*
- ✦ **Frótese** las manos durante al menos 20 segundos (el tiempo que se tome en cantar "Las Mañitas").
- ✦ **Enjuáguese** las manos durante 10 segundos.
- ✦ **Séquese** las manos con una toalla.



BRONQUITIS (CATARRO)

¿Qué es lo que causa la bronquitis? La bronquitis es causada por virus. Es sólo otro nombre del catarro.

Los antibióticos NO son necesarios para la bronquitis.

¿Cuáles son los síntomas comunes de la bronquitis?

- ✦ tos con flema que produzca mucosidad amarillenta o verdusca; *no significa que sea una infección bacteriana*
- ✦ tos seca
- ✦ aumento de la tos por la noche o al acostarse

Pase a la página de resfriados para saber más síntomas.

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

- ✦ Duerma más.
- ✦ Tome mas líquidos.
- ✦ Use un medicamento para la tos de venta sin receta médica que contenga dextrometorfano.
- ✦ Chupe un dulce duro o pastillas para la garganta.
- ✦ Tome medicamentos para aliviar el dolor de venta sin receta.
- ✦ Use un humidificador.
- ✦ Evite fumar.

¿Por cuánto tiempo me voy a sentir enfermo? La mayoría de los síntomas duran 1 semana en los adultos y 2 semanas en los niños, pero la tos seca puede durar hasta 3 semanas.

Contacte a su médico si sus síntomas incluyen

- enfermedad inusual; • dificultad para respirar;
- fiebre por encima de los 101°F por más de 1 a 2 días;
- síntomas que duren mas de 2 semanas sin ninguna mejoría.

RESFRIADOS E INFECCIONES NASALES

¿Qué es lo que causa los resfriados? Todos los resfriados son causados por virus. Las infecciones nasales usualmente son virales (resfriado con congestión nasal), pero a veces pueden ser bacterianas.

Los antibióticos NO son necesarios para los resfriados y la mayoría de las infecciones nasales.

¿Cuáles son los síntomas comunes?

- ✦ nariz congestionada o que gotea con mucosidad clara, amarillenta, o verde; *no significa que tenga una infección bacteriana*
- ✦ tos
- ✦ dolor de garganta
- ✦ dolor de cabeza o dolor de cuerpo
- ✦ falta de energía o mayor irritabilidad

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

- ✦ Duerma más.
- ✦ Tome mas líquidos.
- ✦ Use un humidificador.
- ✦ Use gotas de solución salina para la nariz.
- ✦ Tome medicamentos para el dolor de venta sin receta.
- ✦ Tome medicamentos para el resfriado y la tos de venta sin receta médica.

Gotas de agua salada para la nariz

- Úselas para tratar la congestión y la tos especialmente en bebés y niños pequeños.
- ✓ Ponga ¼ cucharadita de sal en ½ taza de agua tibia y mezcle hasta que la sal esté disuelta.
 - ✓ Prepare la solución salina diariamente.
 - ✓ Coloque al niño recostado y con la cabeza ligeramente reclinada hacia atrás.
 - ✓ Use un gotero y ponga de 1 a 2 gotas en cada fosa nasal.
 - ✓ Repita el procedimiento de 4 a 5 veces por día.



¿Por cuánto tiempo me voy a sentir enfermo?

La mayoría de los síntomas duran cerca de 1 semana en adultos y 2 semanas en niños pero la tos puede durar hasta 3 semanas.

Contacte a su médico si sus síntomas incluyen

- sentir que está empeorando después de haberse sentido mejor;
- fiebre por encima de los 101°F; • dolor de oído, dientes, o cara por más de una semana; • enfermedad inusual.

CUÁNDO PREOCUPARSE

Un síntoma inusual es una señal clara de una enfermedad grave.

Busque atención médica inmediatamente en caso de que usted o su niño presente alguno de los siguientes síntomas:

- ✦ dificultad para respirar no causada por congestión nasal
- ✦ labios azulados
- ✦ dolor o dificultad para moverse
- ✦ dificultad para mantenerse despierto, silencio inusual o falta de respuesta
- ✦ cuello adormecido con fiebre
- ✦ sentirse confundido
- ✦ convulsiones
- ✦ dificultad para tragar

SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES COMUNES

Seleccione sus síntomas de una enfermedad común y pase a esa página para conocer los detalles.

Síntomas	Enfermedades comunes				
	Dolor de garganta (pág. 6)	Infección de oído (pág. 7)	Resfriados e infecciones nasales (pág. 8)	Bronquitis (pág. 9)	Gripe (pág. 10)
Tos			◆	■ ■	◆
Fiebre por encima de los 101°F	◆	■ ■	◆		■ ■
Nariz que gotea			■ ■	◆	◆
Congestión			■ ■	◆	◆
Dolores	◆		◆	◆	■ ■
Dolor de oído	◆	■ ■	◆		
Dolor de garganta	■ ■		◆		

■ ■ = síntomas que están casi siempre presentes
 ◆ = síntomas que están a veces presentes

DOLORES DE GARGANTA

¿Qué es lo que causa un dolor de garganta? La mayoría de los dolores de garganta son causados por virus. La amigdalitis estreptocócica es causada por una bacteria y tiene que ser tratada con antibióticos. Los antibióticos NO son necesarios para la mayoría de los dolores de garganta.

¿Cuáles son los síntomas más comunes?

- ✦ dolor de garganta
- ✦ amígdalas de color rojo brillante o agrandadas
- ✦ hinchazón de las glándulas del cuello
- ✦ dolor al tragar
- ✦ falta de energía o mayor irritabilidad

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

- ✦ Duerma más y tome mas líquidos.
- ✦ Tome medicamentos para aliviar el dolor de venta sin receta.
- ✦ Chupe un dulce duro o pastillas para la garganta.
- ✦ Use aerosol para la garganta de venta sin receta médica.
- ✦ Cualquier persona mayor de 8 años puede hacer gárgaras con agua salina tibia; aproximadamente 1/4 cucharadita de sal.

¿Por cuánto tiempo me voy a sentir enfermo? La mayoría de los dolores de garganta duran de 3 a 5 días. Dolor de garganta con más de uno de estos síntomas puede significar que usted tenga amigdalitis estreptocócica:

- ✦ cuello sensible
- ✦ fiebre por encima de los 101°F
- ✦ placas blancas en la garganta
- ✦ **falta** de congestión nasal o tos

Si piensa que tiene amigdalitis estreptocócica consulte a su médico para que le haga una prueba.

Contacte a su médico si sus síntomas incluyen

- si piensa que tiene amigdalitis estreptocócica;
- dificultad para respirar; • dolor o enrojecimiento de las articulaciones;
- el dolor empeora mucho o dura más de una semana;
- dolor que va incrementando o que a durado mas de una semana.

INFECCIONES DE LOS OÍDOS



¿Qué es lo que causa las infecciones de los oídos?

Algunas infecciones de oídos son causadas por virus; otras son causadas por bacterias.

Los antibióticos NO se necesitan en muchas de las infecciones de los oídos.

¿Cuáles son los síntomas comunes?

- ✦ dolor de oídos (el niño que toca sus oídos)
- ✦ dificultad para escuchar
- ✦ fiebre
- ✦ falta de energía o mayor irritabilidad

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

- ✦ Duerma más.
- ✦ Tome mas líquidos.
- ✦ Tome medicamentos de venta sin receta médica que alivien el dolor.
- ✦ Evite fumar.
- ✦ Use un paño tibio en el oído.
- ✦ Use gotas para el oído que alivien el dolor.

¿Por cuánto tiempo me voy a sentir enfermo? Las infecciones de oídos usualmente duran de 2 a 3 días pero pueden durar semanas.

Contacte a su médico si sus síntomas incluyen

- mareos prolongados; • dolor fuerte;
- líquido que sale de su oído;
- hinchazón o enrojecimiento alrededor del oído.