

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

CR ConsumerReports™



Distribuido por:



Resfriados, influenza y otras enfermedades respiratorias en adultos

Cuándo necesita antibióticos y cuándo no

Si tiene la garganta irritada, tos o sinusitis, podría esperar tomar antibióticos. Después de todo, se siente mal, y quiere mejorarse rápido. Sin embargo, los antibióticos no ayudan en la mayoría de las infecciones respiratorias, e incluso pueden ser perjudiciales. A continuación se dan las razones.

Los antibióticos matan las bacterias, no los virus.

Los antibióticos combaten las infecciones que causan las bacterias, pero los virus causan la mayoría de las infecciones respiratorias. Los antibióticos no pueden curar un virus.

Los virus causan:

- Todos los resfriados y gripes o influenza.
- Casi todas las sinusitis.
- La mayoría de las bronquitis.
- La mayoría de las gargantas irritadas, con tos, moqueo, voz ronca o aftas (úlceras) en la boca.

Los antibióticos tienen riesgos.

Los antibióticos pueden alterar el equilibrio natural del organismo de bacterias buenas y malas. Los antibióticos pueden causar:

- Náuseas, vómito y diarrea grave.
- Infecciones vaginales.
- Daño neurológico.
- Tendones rasgados.
- Reacciones alérgicas que ponen la vida en peligro.



Muchos adultos acuden a las salas de emergencias por los efectos secundarios de los antibióticos.

El uso excesivo de antibióticos es un grave problema.

El uso extenso de antibióticos genera “superbacterias” que son microbios que se vuelven resistentes a los antibióticos. Pueden causar infecciones resistentes a medicamentos, incluso una discapacidad o la muerte. Las bacterias resistentes o superbacterias, también pueden contagiarse a los familiares y a otras personas.

Cómo controlar las infecciones respiratorias

Trate de evitarlas.

Lávese bien las manos frecuentemente con agua y jabón y póngase las siguientes vacunas:

- **Vacuna contra la influenza.** Póngasela una vez al año. Es mejor en octubre o noviembre.
- **Vacuna contra la neumonía.** Cuando cumpla los 65 años, póngase dos vacunas, en un intervalo de un año. Si es más joven, y sufre de enfermedad del corazón, pulmón o hígado, diabetes, problemas con el alcohol o si fuma, pregúntele a su médico si debe ponerse las vacunas.
- **Vacuna triple contra Tdap** para el tétano, difteria y pertusis (tos ferina). Todos los adultos deben ponérsela una vez. Luego ponerse una vacuna de refuerzo contra el tétano y la difteria cada 10 años. Las mujeres embarazadas deben ponerse una vacuna contra Tdap durante el tercer trimestre de embarazo.

Alivie los síntomas.

- Repose mucho y tome muchos líquidos.
- Use un humidificador y límpielo diariamente.
- **Calme el dolor y reduzca la fiebre con:** Acetaminofeno (Tylenol y genérico) Ibuprofeno (Advil y genérico)
- **Para el malestar nasal** use gotas o aerosol de solución salina (agua salada).
- **Para calmar la garganta irritada,** haga gárgaras con agua salada, tome bebidas tibias o coma o tome algo fresco.
- **Para calmar la tos,** respire vapor de una tetera o de la regadera. Para alivio leve a corto plazo, pruebe una medicina para la tos de venta libre que contenga dextrometorfano. Consulte a un médico si la tos le dura tres días o más.



El uso excesivo de antibióticos causa costos altos.

Por lo general, las infecciones resistentes a los medicamentos necesitan medicamentos más costosos y atención médica adicional, y algunas veces usted necesita hospitalización. En Estados Unidos, esto nos cuesta más de \$20 mil millones al año.

Usted podría necesitar un antibiótico si tiene una de las infecciones indicadas a continuación.

Tiene una infección de sinusitis que no mejora en 10 días, o que mejora y luego empeora inesperadamente.

Tiene una fiebre de 102° F o una fiebre de más de 100.6° F durante 3 días o más, moco verde o amarillo o dolor en la cara durante 3 o más días seguidos.

Usted tiene neumonía bacteriana.

- Los síntomas pueden incluir tos con moco con color, fiebre de por lo menos 100.6° F, escalofríos, falta de aliento y dolor de pecho cuando respira hondo.
- El diagnóstico se hace con un examen médico y una radiografía del tórax.

Usted tiene tos ferina (pertusis).

- Los síntomas principales son ataques de tos fuerte y rápida, que podría terminar con un sonido ronco.
- El diagnóstico debe comprobarse con una muestra de la garganta.
- Su familia también podría necesitar antibióticos.

Usted tiene faringitis estreptocócica (strep throat).

- Los síntomas incluyen dolor repentino de la garganta, dolor al tragar, una fiebre de por lo menos 100.6 F, y glándulas inflamadas.
- El diagnóstico debe realizarse con una prueba rápida de estreptococo, que usa una muestra de la garganta.

Si su médico le receta antibióticos, siga las indicaciones minuciosamente y tómese todas sus pastillas. Esto ayuda a prevenir el crecimiento de superbacterias.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe bajo su propio riesgo.

© 2015 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Sociedad Estadounidense para las Enfermedades Infecciosas para Choosing Wisely, un proyecto de la Fundación ABIM. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite ConsumerHealthChoices.org/about-us/.