



Qué debe saber

Cuando se siente enfermo, desea hacer cualquier cosa para sentirse mejor rápidamente. Cuando se descubrieron los antibióticos, como la penicilina, se pensó que se trataba de una píldora mágica. Lo que aprendimos con los años es que los antibióticos no son la respuesta a todas las enfermedades. Este folleto le proporciona información útil acerca de en qué casos los antibióticos son o no efectivos.

La mayoría de las infecciones son causadas por uno de dos tipos de gérmenes: las bacterias o los virus. Los antibióticos sólo ayudan cuando la infección ha sido causada por una bacteria, no por un virus. Las infecciones virales incluyen el resfriado

común, la gripe y otras enfermedades respiratorias y estomacales. Los antibióticos no son efectivos para tratar estas enfermedades.

Las bacterias causan infecciones como infección de garganta por estreptococos, algunas infecciones de oídos y de los senos paranasales y algunos casos de neumonía. Es posible que su médico decida recetarle antibióticos para tratar infecciones bacterianas.

Si se le recetan antibióticos, asegúrese de seguir las instrucciones y de tomar la totalidad del medicamento. Si no completa la toma del medicamento sólo se habrá tratado una parte de la infección. No terminar la toma del medicamento puede provocar que se desarrollen bacterias más fuertes.

El gran problema: las bacterias se vuelven resistentes

La verdad es que a veces es difícil determinar si una enfermedad es causada por un virus o por una bacteria. Entonces, ¿qué tiene de malo tomar antibióticos por si acaso? Tomar antibióticos cuando no es necesario provoca que algunas bacterias se vuelvan más resistentes al antibiótico, lo que significa que el medicamento ya no causará efecto. Cuantos más antibióticos tome, más se arriesga a contagiarse de bacterias resistentes, que son más fuertes y más difíciles de matar.

Si las bacterias se vuelven resistentes, pueden permanecer en el cuerpo y causar enfermedades graves que no pueden curarse con antibióticos. Es posible que estas enfermedades requieran tratamientos más potentes y, posiblemente, hospitalización. Kaiser Permanente, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la California Medical Association (Asociación Médica de California) y la American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) trabajan para concientizar a las personas acerca de que tomar antibióticos cuando no son realmente necesarios puede ser peligroso.

¿Cómo se tratan las infecciones?

El cuerpo es asombroso. Posee un mecanismo de defensa incorporado (el sistema inmunológico) que combate con éxito la mayoría de las infecciones por sí mismo, en especial las causadas por virus. En la mayoría de los casos, el cuerpo se curará solo incluso sin tomar medicamentos. Descansar bastante y tomar muchos líquidos transparentes ayudará a que su cuerpo se recupere por sí solo.

Puede aliviar los síntomas comunes con medicamentos de venta libre. Para la fiebre puede tomar acetaminofén (como *Tylenol*). Debido a que los antibióticos no matan a los virus, no son efectivos para tratar la mayoría de los resfriados, tos, diarrea, malestares estomacales o dolores de garganta.

¿Son necesarios los antibióticos cuando la mucosidad de la nariz es verde?

Solíamos creer que la mucosidad verde y espesa era el síntoma de una infección bacteriana. Ahora sabemos que esto no es real. Las alergias y las infecciones virales a menudo son la causa de la presencia de mucosidad verde y espesa durante algunos días. Y como ya sabemos, los antibióticos no tratan alergias ni infecciones virales. Algunos pacientes se benefician de lavados nasales diarios para eliminar la mucosidad. Los equipos de lavados nasales se pueden adquirir en la farmacia sin necesidad de receta médica.

¿Debería evitar tomar antibióticos?

La respuesta rápida es sí, a menos que realmente los necesite. Tomar antibióticos puede causar efectos secundarios, como diarrea (a veces severa), salpullidos e infecciones vaginales (por levaduras), y esto puede dar como resultado una resistencia a los antibióticos. Utilice antibióticos sólo cuando su médico lo recomiende y nunca tome antibióticos sobrantes.

¿Cómo prevenir infecciones?

Por supuesto, lo mejor es prevenir las infecciones. La mayoría de los adultos sufren de 2 a 4 resfriados por año. Los niños tienen un promedio de 5 a 6 resfriados por año, mientras que los bebés y los niños que están empezando a caminar alcanzan un promedio de 7 a 8 resfríos por año. Los bebés y los niños que están empezando a caminar que están en guarderías infantiles pobladas pueden sufrir de 10 a 12 resfríos por año.

Cuándo comunicarse con Kaiser Permanente

Llámenos si presenta uno o más de los siguientes síntomas:

- Goteo nasal (que no se deba a una alergia) que dure más de 2 semanas sin mejorar.
- Tos que dure más de 3 semanas.
- Dificultad para respirar o silbidos u opresión en el pecho.
- Fiebre (adultos y niños de más de 3 años).
 - ✓ 104°F o superior que no baje con tratamientos en casa.
 - ✓ 102°F o superior durante 2 días.
 - ✓ 100°F o superior durante 4 días.

- Fiebre (bebés y niños que empiezan a caminar).
 - ✓ 100.5°F o superior en un bebé menor de 3 meses de edad.
 - ✓ 103°F o superior en un niño que empieza a caminar de 3 meses a 3 años de edad.
 - ✓ Dolor de oído.
 - ✓ Ojos enrojecidos con secreción (pus) similar a la mucosidad (a menudo llamado conjuntivitis).
 - ✓ Dolor al orinar.

Recursos adicionales

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol para acceder a las enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.
- Consulte su copia de *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; se puede utilizar cualquier producto similar.