

Use los antibióticos con moderación

El uso moderado de los antibióticos ayudará a detener la transmisión de las bacterias resistentes. Esto ayudará a que nuestros antibióticos continúen salvando vidas de forma eficaz durante muchos años.

Enfermedad	Causa común		¿Necesita antibiótico?
	Virus	Bacteria	
Resfriados y gripe	✓		No
Escorrimento nasal	✓		No
Tos	✓		No
Bronquitis	✓		No
Sinusitis	✓	✓	Quizá
Infecciones de oído	✓	✓	Quizá
Neumonía	✓	✓	Generalmente
Amigdalitis estreptocócica		✓	Sí

Ayude a prevenir una infección al mantenerse saludable

- Lávese las manos con frecuencia
- Manténgase al día con las vacunas contra la neumonía y la gripe
- Haga ejercicio
- Consuma alimentos sanos
- Duerma lo suficiente durante la noche

Usted puede hacer la diferencia

¡Ayude a prevenir la transmisión de la resistencia antibiótica!



Oregon Alliance Working for Antibiotic Resistance Education

800 NE Oregon Street, Suite 772
Portland, Oregon 97232

Teléfono: 971-673-1111
Fax: 971-673-1100

Correo electrónico: Oregon.AWARE@state.or.us
Sitio web: www.healthoreogn.org/antibiotics
Facebook: www.facebook.com/oregon.aware

De solicitarse, este documento se facilitará en otro formato para personas con discapacidades o en otro idioma que no sea inglés para personas con un nivel de inglés limitado. Para solicitar esta publicación en otro formato o idioma, llame a AWARE al 971-673-1111 o al 711, TTY (personas con problemas auditivos).

SP OHA 8936 (07/16)



Oregon Alliance Working for Antibiotic Resistance Education

Los antibióticos no siempre son la respuesta



Oregon
Health
Authority

PUBLIC HEALTH DIVISION
Acute & Communicable Disease Prevention

Los antibióticos matan bacterias, NO virus

- Tomar antibióticos cuando no es necesario ayuda a que las bacterias resistentes se proliferen
- Las bacterias resistentes pueden provocar enfermedades graves que son difíciles y costosas de tratar
- En ocasiones, las bacterias altamente resistentes pueden provocar infecciones que no se pueden curar

¿Qué pasa si le recetan un antibiótico para una infección bacteriana?

- Asegúrese de que TODAS las dosis se tomen tal como fueron recetadas hasta que los síntomas desaparezcan
- NUNCA comparta los antibióticos ni los guarde para después



Su médico le recetará un antibiótico cuando sea necesario.

Ayude a su cuerpo a combatir las infecciones

- Guarde mucho reposo
- Beba líquidos en abundancia
- Evite fumar, el humo de segunda mano y otros contaminantes del aire
- El acetaminofén (paracetamol), ibuprofeno y el naproxeno se pueden usar para aliviar el dolor o la fiebre

Siempre visite a un proveedor de atención de la salud para:

- Temperatura de más de 104°F
- Síntomas que no desaparecen con los medicamentos sin receta

Enfermedad	Duración promedio de la enfermedad	Métodos de autocuidado
Resfriado	10–15 días	<ul style="list-style-type: none">• Use un humidificador o vaporizador de vapor frío• Use un descongestionante o un aerosol nasal de solución salina
Dolor de garganta	2–10 días	<ul style="list-style-type: none">• Alivie un dolor de garganta con trozos de hielo, bebidas frías, paletas heladas, batidos o malteadas• Use un humidificador o vaporizador de vapor frío• Use grageas (pastillas para la garganta)
Tos	10–24 días	<ul style="list-style-type: none">• Puede tomarse una cucharadita de miel para aliviar la tos• Use un humidificador o vaporizador de vapor frío, o inhale vapor de un tazón de agua caliente o regadera• Use grageas (pastillas para la garganta)
Sinusitis	7-14 días	<ul style="list-style-type: none">• Use una compresa tibia sobre la nariz y frente para aliviar la presión• Use un descongestionante, o un enjuague o aerosol nasal de solución salina
Infecciones de oído	7-8 días	<ul style="list-style-type: none">• Use un paño húmedo y caliente sobre el oído con dolor