
Resfriados, gripe y otras enfermedades respiratorias: no recurra de inmediato a los antibióticos



Si padece dolor de garganta, tos o dolor sinusal, tal vez espere tener que tomar antibióticos. Después de todo, se siente mal y desea mejorarse rápido. No obstante, los antibióticos no ayudan a combatir la mayoría de las infecciones respiratorias e incluso, pueden ser perjudiciales.

Los antibióticos matan las bacterias, no los virus.

Los antibióticos combaten las infecciones causadas por bacterias. Sin embargo, la mayoría de las infecciones respiratorias son causadas por virus. Los antibióticos no pueden eliminar un virus.

Los virus causan:

- Todos los resfriados y la gripe.
- Casi todos los tipos de sinusitis.
- La mayoría de los tipos de bronquitis (resfriados que afectan la zona pectoral).
- La mayoría de los dolores de garganta, especialmente los acompañados por tos, romadizo, ronquera o llagas orales.

Los antibióticos plantean riesgos.

Los antibióticos pueden trastornar el equilibrio de bacterias buenas y negativas en el cuerpo. Los antibióticos pueden causar lo siguiente:

- Náusea, vómitos y diarrea grave.
- Infecciones vaginales.
- Daño nervioso.
- Desgarros en los tendones.
- Reacciones alérgicas posiblemente mortales.

Numerosos adultos acuden a las salas de emergencia debido a los efectos secundarios de los antibióticos.



El consumo excesivo de antibióticos es un problema grave.

El consumo generalizado de antibióticos produce “superbacterias”. Estas son bacterias que se vuelven resistentes a los antibióticos.

Elas pueden causar infecciones resistentes a los fármacos e incluso, discapacidad o la muerte. Las bacterias resistentes (las superbacterias) también pueden contagiarse a familiares y a otras personas.

Si usted padece una infección respiratoria, tal vez necesite tomar un antibiótico. Algunos ejemplos son:

Padece una infección sinusal que no mejora en 7 días. O mejora y, repentinamente, empeora.

Padece fiebre de 39 °C, o de más de 38 °C, durante 3 días o más, mucosidad verde o amarilla o dolor facial durante tres días consecutivos o más.

Neumonía bacteriana.

- Los síntomas pueden incluir tos con mucosidad de color, fiebre de al menos 38 °C, escalofríos, falta de aliento y dolor pectoral cuando respira profundamente.
- El diagnóstico se realiza mediante un examen físico y una radiografía pectoral.

Tos convulsiva.

- Los principales síntomas son crisis de tos intensas y rápidas. Estas pueden terminar con un sonido “gup”.
- El diagnóstico se debe efectuar con una muestra de la garganta.
- Es probable que su familia también deba tomar antibióticos.

Faringitis estreptocócica.

- Los síntomas incluyen dolor de garganta repentino, dolor al tragar o fiebre de al menos 38 °C e inflamación de los ganglios.
- El diagnóstico se debe realizar mediante un examen rápido de estreptococos, que se hace con una muestra de la garganta.

Si su proveedor de atención médica le receta antibióticos, siga atentamente las instrucciones y tome todas sus pastillas. Esto ayudará a evitar el crecimiento de las superbacterias.

Acerca de Choosing Wisely Canada

Choosing Wisely Canada es el vocero nacional que promueve la reducción de exámenes y tratamientos innecesarios en el sector de cuidado de la salud. Una de sus funciones importantes es ayudar al personal clínico y a los pacientes a entablar conversaciones que les permitan tomar decisiones sobre el cuidado sensatas y eficaces.

Cómo se elaboró este folleto:

Este folleto fue adaptado con permiso de un folleto similar utilizado en la campaña Choosing Wisely (Cómo tomar decisiones sensatas) de Estados Unidos, organizada por la ABIM Foundation. Se realizaron modificaciones para que fuera relevante para un público canadiense. Los revisores canadienses de este folleto fueron los Dres. Wayne Gold y Jerome Leis, la Asociación de Microbiología Médica y Enfermedades Infecciosas de Canadá (Association of Medical Microbiology and Infectious Disease Canada).

Este folleto fue elaborado para que usted lo use cuando converse con su proveedor de atención médica. No pretende sustituir el consejo ni el tratamiento médicos. Usted usa este folleto a su propio riesgo.

Cómo enfrentar las infecciones respiratorias

Procure evitarlas.

Lávese bien las manos con agua y jabón en forma frecuente. Procure recibir las siguientes vacunas:

- **Vacuna contra la gripe (influenza).** Vacúnese una vez al año. El mejor momento es entre octubre y noviembre.
- **Vacuna contra la neumonía.** Cuando cumpla 65 años, procure vacunarse dos veces, con un año de separación. Si es más joven pero padece una enfermedad cardíaca, pulmonar o hepática, diabetes, problemas con el alcohol o fuma, pregunte a su proveedor de atención médica si debe recibir las vacunas.
- **Vacuna Tdap contra el tétanos, la difteria y la tos convulsiva.** Todos los adultos deben recibir esta vacuna una vez. Después, deben recibir una vacuna de refuerzo contra el tétanos y la difteria cada 10 años. Las mujeres embarazadas deben recibir una vacuna Tdap durante su tercer trimestre.

Procure alivio a los síntomas.

- Descanse mucho y beba abundante líquido.
- Use un humidificador y límpielo a diario.
- **Alivie el dolor y reduzca la fiebre con:** Acetaminofeno (Tylenol® y genérico) o ibuprofeno (Advil® y genérico)
- **Para las molestias nasales,** use gotas o spray de solución salina (agua salada).
- **Para aliviar el dolor de garganta,** haga gárgaras con agua salada, consuma bebidas tibias o coma o beba algo fresco.
- **Para aliviar la tos,** inhale vapor de una tetera o ducha. Para aliviarse un poco por un período breve, compre un medicamento para la tos sin receta que contenga dextrometorfano.