

¡Manténgase Saludable!

1. Lávese las manos frecuentemente para así prevenir la transmisión de microbios.
2. Vacúnese contra la gripe y pulmonía.
3. Haga ejercicio regularmente.
4. Coma alimentos saludables.
5. Duerma 6 – 8 horas cada noche.

¿Qué son los virus?

Los virus son microbios que causan infecciones como el catarro, la gripe y la bronquitis. Los virus viajan por el aire y entran a su cuerpo cuando una persona enferma tose o estornuda. Su cuerpo trata de combatir y destruir el virus. Uno empieza a sentirse enfermo entre 1 a 2 días si su cuerpo no puede combatir el virus inmediatamente. Ningún medicamento, incluyendo los antibióticos, curará una enfermedad causada por un virus.

¿Qué son los antibióticos?

Los antibióticos son medicamentos que tratan infecciones causadas por bacterias. ¡Los antibióticos no destruyen los virus! Los antibióticos no curan ni disminuyen los síntomas de un catarro o gripe. En cambio, el uso excesivo puede causar “resistencia a los antibióticos”.

¿Qué es la resistencia a los antibióticos?

La resistencia a los antibióticos sucede cuando los antibióticos pierden la capacidad de destruir las bacterias. Esto sucede cuando tomamos antibióticos cuando no es necesario o no los tomamos exactamente según las indicaciones del médico.

¡Prevenga la resistencia a los antibióticos!

SOLAMENTE debe tomar antibióticos cuando su médico los receta. NUNCA comparta los antibióticos con la familia y nunca tome sobras de antibióticos. Tome TODOS los antibióticos recetados, aun cuando se empiece sentir mejor. Tomese TODO el medicamento y no guarde los antibióticos que le sobre.

¿Cuándo me recetará antibióticos mi médico?

Solamente su médico, enfermera practicante (nurse practitioner) o asistente médico (physician assistant) puede determinar si necesita antibióticos. Solamente ellos le recetarán antibióticos a usted o su familiares.

¡Siéntase mejor ...sin antibióticos!



ADULTO

Para Más Información

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov/flu/espanol

Rostros de la Gripe: www.rostrosdelagripe.org

Alliance Working for Antibiotic Resistance Education: www.aware.md



Los antibióticos no destruyen los virus.

El catarro, la gripe y la mayoría de las bronquitis son causados por un virus.

Aquí hay algunas opciones que le pueden ayudar a sentirse mejor...



	Remedios Caseros	Medicamentos que se Despachan Sin Receta Médica*	Ingrediente Activo	Marcas Comerciales Comunes**
El Catarro y Todas las Infecciones Causadas por un Virus	<ul style="list-style-type: none"> • Tome muchos líquidos (como agua y sopa) • Quédese en casa y descance mucho 	<i>Los medicamentos que se despachan sin receta médica no son indicados para niños menores de 4 años.</i>		
Congestión Nasal	<ul style="list-style-type: none"> • Utilice un vaporizador o humidificadores • Gotas o espray salino 	Descongestionante: abren las fosas nasales	Oximetazolina Fenilefrina Pseudoefedrina	Afrin® Neo-Synephrine, Sudafed PE® Sudafed®
Flujo Nasal	<ul style="list-style-type: none"> • Para irritación de la nariz, aplique vaselina o ungüento en el exterior • Use un pañuelo de papel con loción 	Antihistamínico: seca la mucosidad	Difenhidramina Clorfeniramina Loratadina Clemastina Cetirizina	Benadryl® Chlor-Trimeton® Claritin®, Alavert®, Dimetapp ND® Tavist Allergy® Zyrtec®
Tos Seca	<ul style="list-style-type: none"> • Utilice un vaporizador • Gárgaras con agua tibia con sal 	Supresión de la tos: ayuda para la tos	Dextrometorfano	Delsym®
Tos con Flema	<ul style="list-style-type: none"> • Tome muchos líquidos 	Expectorante: Hace líquida la mucosidad facilitando la expectoración	Guaifenesina Guaifenesina con dextrometorfano	Robitussin Chest Congestion® Robitussin DM®
Dolor de Garganta	<ul style="list-style-type: none"> • Gárgaras con agua tibia con sal • Evite el humo • Tome infusiones 	Pastilla para la garganta o tos (No se debe dar a niños menores de 10 años.)	Mentol Benzocaína	Halls®, Vicks®, Luden's®, Cepacol®, Chloraseptic®
Fiebre / Dolor de los Músculos	<ul style="list-style-type: none"> • Aplique un paño fresco en la frente • Aplique un paño tibio en los músculos • Descansa en cama 	Analgésicos: calman el dolor	Acetaminofén Aspirina (adultos mayores de 20 años) Ibuprofeno Naproxeno	Tylenol® Anacin®, Bayer®, Bufferin®, Ecotrin® Advil®, Motrin IB®, Nuprin® Aleve®
Ojos Aguados / Estornutatorio	<ul style="list-style-type: none"> • Evite cosas que causan alergia o irritación 	Antihistamínico: seca y ayuda aliviar a la irritación de los ojos	Difenhidramina Clorfeniramina Loratadina Clemastina Cetirizina	Benadryl® Chlor-Trimeton® Claritin®, Alavert® Tavist Allergy® Zyrtec®
Dolor de Oídos	<ul style="list-style-type: none"> • Aplique un paño tibio encima del oído 	Analgésicos: calman el dolor	Acetaminofén Aspirina (adultos mayores de 20 años) Ibuprofeno Naproxeno	Tylenol® Advil®, Motrin IB®, Nuprin® Anacin®, Bayer®, Bufferin®, Ecotrin® Aleve®