

¡Manténgase Saludable!

1. Lava tus manos constantemente para así prevenir la transmisión de gérmenes.
2. Vacúnate contra la gripe y pulmonía
3. Haga ejercicios regularmente.
4. Come comida saludable.
5. Duerme 6 – 8 horas cada noche.

¿Qué son los virus?

Los virus son gérmenes que causan infecciones como el catarro, la gripe, y bronquitis. Los virus viajan por el aire y entran por en tu cuerpo cuando un persona enferma tose o estornuda. Tu cuerpo trata de combatir y matar el virus. Uno empieza a sentirse enfermo entre 1 a 2 días si tu cuerpo no puede combatir el virus inmediatamente. Ningún medicamento, incluyendo antibióticos, le curara una enfermedad causada por un virus.

¿Qué son los antibióticos?

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

¿Qué es la resistencia a los antibióticos?

La resistencia a los antibióticos sucede cuando los antibióticos pierden poder de atacar bacteria. Esto pasa cuando no se usan correctamente o no son indicados.

¡Previene resistencia a los antibióticos!

SOLAMENTE debes darle antibióticos a tu hijo e hija cuando el médico los receta. NUNCA comparte los antibióticos en la familia y nunca le debes dar sobras de antibióticos. Asegure que tu hijo e hija termine TODO los antibióticos como están recetados, aun cuando empieza sentirse mejor. NO guarde los antibióticos.

¿Cuándo recetara antibióticos el médico para mi hijo e hija?

Solamente el médico, enfermera practicante (nurse practitioner), o asistente médico (physician assistant) puede determinar si necesita un antibiótico. Solamente ellos les escribirán una receta para antibióticos para ti o tu hijo e hija.

¡Siéntase mejor ...sin antibióticos!

PEDIÁTRICO



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 matan los virus.

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

Aquí hay algunas opciones que le puede ayudar a su hijo e hija sentirse mejor...



	Remedios Caseros	Medicamentos que se Despacha Sin Receta Médica*	Ingrediente Activo	Comunes Marcas Comerciales**
El Catarro y Todos las Infecciones Causadas por un Virus	<ul style="list-style-type: none"> • Tome muchos líquidos (como agua y sopa) • Quédese en casa y descanse mucho 	<i>Medicamentos que se despacha sin receta médica no son indicados para niños menores de 4 años.</i>		
Congestión Nasal	<ul style="list-style-type: none"> • Utilice un vaporizador • Gotas o espray de salina 	Descongestionante: abre el paso nasal	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 al 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	Pediacare Infant Dropper Long-Acting Cough®, Delsym®
Tos con Flema	<ul style="list-style-type: none"> • Tome muchos líquidos 	Expectorante: ligera la mucosidad haciéndolo fácil a toser	Guaifenesina	Robitussin Chest Congestion®, Children's Mucinex®
Dolor de Garganta	<ul style="list-style-type: none"> • Gárgaras con agua tibia con sal • Evite humo • Tome té de hierbas 	Pastilla para chupar: alivia la garganta (No se debe de 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: calma el dolor	Acetaminofén Ibuprofeno Naproxeno	Tylenol® 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 irritación de los ojos	Difenhidramina Clorfeniramina Loratadina Clemastina Cetirizina	Benadryl® Chlor-Trimeton® Claritin®, Alavert® Tavist Allergy® Zyrtec®
Dolor del Oído	<ul style="list-style-type: none"> • Aplique un paño tibio encima del oído 	Analgésicos - calma el dolor	Acetaminofén Ibuprofeno Naproxeno	Tylenol® Advil®, Motrin IB®, Nuprin® Aleve®