

## 21.3. Uso racional de antibióticos y analgésicos

Los analgésicos y los antibióticos son medicamentos excelentes, pero su mal uso puede provocar efectos secundarios o reacciones alérgicas (algunas pueden ser graves y poner en peligro la vida).

Los antibióticos son armas muy útiles para algunas infecciones bacterianas (no siempre que se detecta una bacteria hay que eliminarla) al no dejar crecer estos microorganismos o destruirlos. Existen antibióticos de espectro reducido y amplio, siendo algunos de utilidad solo para algunas infecciones, mientras que otros tienen una mayor capacidad para eliminar más gérmenes o llegar a más zonas de nuestro cuerpo. Su resistencia está aumentando en todo el mundo de forma alarmante. La resistencia a los antibióticos ocurre cuando los microbios ya no responden a los antibióticos creados para eliminarlos. Una de las principales causas es su consumo **frecuente y repetido** a dosis y/o duración incorrectos o su uso en infecciones en las que **no se necesita**. España es uno de los países de Europa con más resistencias, haciendo que pierdan su eficacia para las infecciones más frecuentes en la población; con agravamiento de las mismas y aumento de sus complicaciones o la muerte.

### ¿Qué puede hacer?

#### • Analgésicos:

- Los más usados son **paracetamol** e **ibuprofeno**.
- Funcionan de manera diferente. Pueden disminuir o detener el dolor y reducir la fiebre.
- Asegúrese de que usted o su hijo están tomando la cantidad recomendada (en niños según edad y peso).
- No es conveniente usar dos analgésicos distintos para la fiebre de forma simultánea o alternativa (podrían tener ingredientes similares). Podría significar **ingesta excesiva**.
- No usar el ácido acetilsalicílico en menores de 18 años. Se asocia a síndrome de Reye, enfermedad rara que puede ser muy grave.

#### • Antibióticos. No olvide usarlos adecuadamente para que sigan siendo útiles. Por lo tanto:

- No los consuma si no son necesarios, hace que las bacterias se hagan resistentes y que no funcionen cuando se necesiten.
- Su uso prudente ayudará a preservar su efectividad.
- Nunca los tome por su cuenta. Siempre con receta médica.
- Úselos con **la dosis, el horario y el tiempo indicado** por su médico. No los deje de tomar, aunque se encuentre mejor.
- No los comparta o recomiende su utilización. Son de **uso individual**. No los guarde en casa una vez finalizado el tratamiento tírelos en el contenedor de su farmacia.
- La mayoría de las infecciones respiratorias son víricas (gripe, catarro, muchos tipos de faringitis, bronquitis, sinusitis y otitis) y no los requieren. No se usan como preventivos.



- No actúan como analgésicos y no alivian el dolor de cabeza, el malestar o la fiebre.
- Pueden ocasionar efectos secundarios leves (sarpullido o diarrea) o graves (infección por gérmenes que causen diarrea con daño grave en colon e incluso muerte, reacción alérgica o resistencia bacteriana)
- Informe a su médico si está embarazada o si toma otros medicamentos (se puede alterar su función).

#### • Evite enfermarse y enfermar a los demás con las siguientes medidas:

- **Lávese las manos** con frecuencia, **previene el contagio**.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.



- No se toque los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.
- Quédese en casa si está enfermo.
- Evite el contacto cercano con personas que estén resfriadas o que tengan otras infecciones respiratorias.
- Póngase las vacunas recomendadas.

## ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si los analgésicos no alivian el dolor o la fiebre, ya que puede haber un problema de salud grave.
- Es necesario si los síntomas se prolongan más de lo habitual o si piensa que la enfermedad se está complicando.
- Si es alérgico, no consuma cualquier medicamento que no le

haya indicado su médica o médico y avise siempre, evitará así el riesgo de una reacción grave.

## ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.aepap.org/familia/antibioticos.htm>
- <https://www.cdc.gov/antibiotic-use/community/sp/index.html>
- <https://salud.nih.gov/articulo/detengamos-la-propagacion-de-las-superbacterias/>
- <https://es.familydoctor.org/resistencia-a-los-antibioticos/>
- <https://www.semfy.com/grupos/dia-europeo-del-uso-prudente-de-antibioticos-2017-keepantibioticsworking/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/antibiotics.html>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/resistencia-a-los-antibi%C3%B3ticos>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/antibiotics/art-20045720>