

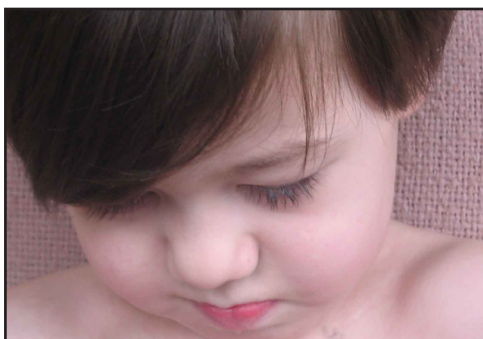
# The Daily Parent

UN BOLETÍN INFORMATIVO PARA PADRES QUE TRABAJAN

## ¿TIENE USTED UN RESFRIADO?

### ¡Evite Que Su Familia Desarrolle Una Resistencia Medicamentosa a los Antibióticos!

**E**l resfriado es la enfermedad que más prevalece en Estados Unidos. Resfriarse es un acontecimiento tan común que la mayoría de las personas esperan enfermarse con un resfriado una o dos veces por año. Aunque los resfriados y la influenza (gripe) normalmente no se consideran enfermedades graves, sí son inconvenientes, pudiendo desbaratar nuestro diario quehacer. Todos los años los adultos pierden varios días de trabajo como consecuencia de los resfriados y otras enfermedades de las vías respiratorias superiores. Muchos padres de niños pierden días de trabajo todos los años al tener que permanecer en casa cuidando a un niño resfriado. El típico adulto se resfría de dos a cuatro veces anualmente, y los niños hasta 10.



ciertas infecciones del oído, dolores de garganta, sinusitis y faringitis. Todas estas condiciones son de origen viral. Los virus son pequeños microbios invisibles que se transmiten ya sea mediante el contacto directo con otra persona, por el aire o al tocar una superficie contaminada por un virus.

Los resfriados típicamente se transmiten a otros al tocar éstos el pomo de una puerta u otro objeto que contenga el virus, compartir bebidas o utensilios con una persona que tenga un resfriado, o simplemente al estar en estrecho contacto con una persona que tenga el virus del resfriado.

Los virus rápidamente penetran las células saludables del cuerpo y se difunden con igual rapidez. El virus del resfriado es difícil de tratar, debido a que existen más de 200 diferentes tipos y éstos pueden cambiar de forma rápida. Por lo general la recuperación total de los síntomas de un resfriado requiere de 10 días a unas pocas semanas, y a veces aún más tiempo si el resfriado viene acompañado de tos. Si bien existen formas de tratar los síntomas de un resfriado, lamentablemente aún no se cuenta con una cura. Asimismo, a veces ni los esfuerzos por tratar los síntomas dan resultados favorables. El alivio y, finalmente, la desaparición total de un resfriado es simplemente cuestión de tiempo.

Si usted es padre o madre de un niño, es probable que éste se enferme varias veces de un resfriado o de la influenza a lo largo del año. Una preocupación común de los padres es que, al ver que su hijo está resfriado o

### Un resfriado es causado por un virus

Un resfriado es una enfermedad de las vías respiratorias superiores (es decir, afecta a los pulmones, la garganta, los oídos y la nariz). Otras enfermedades de las vías respiratorias superiores incluyen la influenza, la bronquitis,

### En este número

Las bacterias son diferentes de los virus .....	2
Utilice correctamente los antibióticos.....	3
Cómo evitar la resistencia a los antibióticos .....	3
Para más información.....	4

## ¡Evite Que Su Familia Desarrolle Una Resistencia Medicamentosa!

tiene influenza, quieren tratarlo lo más pronto posible. La nariz tapada, los estornudos, los accesos de tos, la fiebre y a veces el malestar estomacal pueden hacer la vida miserable para su hijo. Usted quiere que su hijo se sienta mejor rápidamente. Muchos padres piden al pediatra de su hijo antibióticos para asegurar una recuperación más acelerada. Los antibióticos no tienen ningún efecto sobre los virus que causan los resfriados o la influenza.

### Las bacterias son diferentes de los virus

La mayoría de las enfermedades comunes son causadas ya sea por virus o por bacterias. Las bacterias son organismos vivos que existen en todas partes de nuestro entorno. Son pequeñas, aunque no tan pequeñas como los virus, y pueden observarse a través de un microscopio. Son muchos los diferentes tipos de bacterias que viven en nuestro cuerpo, y esta situación es normal y saludable. Sin embargo, a veces estas bacterias se propagan, llegando a causar infecciones y enfermedades. Entre las muchas infecciones bacterianas comunes en el ser humano figuran las siguientes: neumonía, algunas infecciones del oído e infecciones severas de los senos nasales y paranasales, infecciones de las vías urinarias, infecciones de la piel, tuberculosis, infecciones de los dientes y las encías, conjuntivitis, malaria y *E. Coli*.

Los virus y las bacterias son dos tipos de microbio muy diferentes entre sí. Un resfriado o un caso de influenza viral u otra enfermedad respiratoria superior normalmente se cura sin ninguna intervención después

### Las mejoras formas de prevenir los resfriados y la gripe en el hogar

Lavarse las manos y ayudar a sus hijos a lavarse las suyas:

- bien y con frecuencia a lo largo del día,
- con jabón y agua tibia durante por lo menos 20 segundos.

Desinfectar las superficies y los materiales cuando alguien en su casa tenga gripe o un resfriado, a fin de prevenir la propagación del virus.

de varias semanas. Las infecciones bacterianas pueden mejorar por sí solas, pero muchas se propagan y empeoran. Muchas personas creen que los antibióticos constituyen un remedio o una cura para casi cualquier enfermedad, pero esto **no** es cierto. Los antibióticos **sí** tiene un efecto sobre la mayoría de las infecciones bacterianas y constituyen un tratamiento eficaz para las mismas. Es muy importante que las infecciones bacterianas sean tratadas con antibióticos, porque estos tipos de infección por lo general son más serias ya que conllevan el riesgo de muerte del afectado.

Los antibióticos resultan sumamente eficaces para destruir e impedir la propagación de ciertas bacterias. Sin embargo, cada vez que se usa un antibiótico, se crea en el cuerpo una resistencia natural que fortalece la inmunidad o la resistencia a los antibióticos. Con el uso frecuente, el organismo tiene la capacidad de desarrollar una fuerte resistencia medicamentosa, de tal manera que los antibióticos pierden su efecto. Esto puede ser muy peligroso si la persona desarrolla una infección bacteriana grave, por ejemplo, neumonía o una infección estafilocócica, y los antibióticos utilizados comúnmente para tratarla no tendrán efecto. **Solamente su médico puede determinar qué tipo de infección tiene usted o sus hijos.**

### Sonríe Y Recuerde: No Existe Una Cura Para El Resfriado Común

Un hombre fue a ver a su médico porque padecía de un resfriado terrible. El médico le recetó unas píldoras, pero no ayudaron.

En su próxima visita, el médico le aplicó una inyección, pero ésta tampoco produjo resultados positivos.

En su tercera visita, el médico le dijo al hombre que volviera a casa y se bañara en agua caliente. Al terminar de bañarse, debía abrir todas las ventanas de la casa y quedarse frente a la corriente de aire frío.

“Pero doctor”, protestó el paciente, “si hago eso me pescaré una neumonía”.

“Ya lo se”, dijo el médico. “Para la neumonía tenemos una cura”.

### Utilice correctamente los antibióticos

Debido a que los antibióticos no tienen efecto alguno sobre los virus—o sea, sobre el resfriado común o la influenza (gripe) o las típicas enfermedades estacionales—es importante que estos virus no sean tratados con antibióticos. Aunque los médicos saben que los antibióticos no producen resultados positivos cuando se usan para tratar estas enfermedades, a veces

## ¡Evite Que Su Familia Desarrolle Una Resistencia Medicamentosa!

se sienten presionados por padres que quieren ayudar a que sus hijos se sientan mejor rápidamente cuando tienen un dolor de garganta o un resfriado fuerte.

Es mejor no recurrir a los antibióticos cuando no sean necesarios, y es imperativo que no se utilicen cuando no sean eficaces. Datos recientes de los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC) revelan que el 75 por ciento de todos los antibióticos prescritos por médicos en sus clínicas se destinan a tratar infecciones de las vías respiratorias superiores y que anualmente se recitan más de diez millones cursos de tratamiento antibiótico para tratar condiciones virales que no se benefician de los antibióticos.

La sobredosis y la utilización incorrecta de los antibióticos es un problema de salud sumamente preocupante. El uso de antibióticos para tratar condiciones que no son susceptibles a estos medicamentos está creando en las personas una resistencia a los antibióticos. Una vez que una persona toma un antibiótico, su organismo comienza a desarrollar una inmunidad—o resistencia—a ese medicamento. Después de tomar un número excesivo de dosis de antibióticos, éstos simplemente dejan de funcionar como deben. Las infecciones por estafilococos (infecciones que se producen en heridas abiertas) constituyen un alto riesgo para las personas que han desarrollado una resistencia a los antibióticos.

Cuando las personas desarrollan una resistencia a los antibióticos, esta condición no solo les afecta a ellos sino también a otros. Algunas enfermedades e infecciones que en un tiempo se consideraban controladas o eliminadas ahora están volviendo a aparecer (y pueden propagarse más fácilmente) como resultado de un aumento en la resistencia a los antibióticos.

La resistencia a los antibióticos actualmente es el tema de una importante campaña de los CDC. *Infórmese: Automedicarse con Antibióticos Puede Perjudicar Su Salud* es una campaña nacional dirigida a reducir la tasa de aumento en la resistencia a los antibióticos, al hacer del conocimiento de los consumidores de servicios de salud (principalmente los padres de niños) y

sus médicos los peligros cada vez mayores que vendrán con el uso de antibióticos para tratar las infecciones virales y de las vías respiratorias superiores.

### Cómo evitar la resistencia medicamentosa a los antibióticos

La mejor forma de prevenir la resistencia a los antibióticos es utilizar éstos únicamente cuando hayan sido prescritos por un médico y únicamente cuando sean necesarios. Si una condición “desaparecerá por sí sola” sin el uso de antibióticos, se recomienda esperar hasta que esto suceda.

He aquí algunas recomendaciones adicionales:

- ▶ No tome ni dé a sus hijos antibióticos para tratar resfriados, influenza, tos o infecciones del oído (a menos que su médico haya determinado que se trata de una infección causada por bacterias).
- ▶ Si usted o su hijo se enferma con un resfriado, trate los síntomas pero deje que la enfermedad siga su curso.
- ▶ Cuando usted o su hijo tome antibióticos, termine toda la medicina en la forma prescrita. No se salte ninguna dosis ni dejar de tomarlo, aun cuando usted o su hijo comience a sentirse mejor. Es importante terminar todas las dosis prescritas, aun cuando los síntomas hayan desaparecido.
- ▶ Deseche la parte no utilizada del antibiótico cuando haya terminado de tomar las dosis prescritas.
- ▶ No dé a otra persona antibióticos que hayan sido prescritos para usted o su hijo.
- ▶ No exija a su médico que le recete antibióticos si se ha determinado que no serán de beneficio.

Tener gripe, un resfriado, un dolor de garganta o una infección del oído no es nada divertido. Los niños se vuelven malhumorados, llorosos e irritados. La mejor forma de ayudar a su hijo a sentirse mejor cuando tenga estos tipos de enfermedades virales es tratar los síntomas.

- ▶ **Fiebre:** Déle líquidos en abundancia durante todo el día. Pregunte a su médico si conviene darle una medicina para reducir la fiebre.
- ▶ **Incomodidad:** Asegúrese de que su hijo esté cómodo y en un ambiente fresco. La temperatura ambiental no debería ser demasiado alta. Use un humidificador si su hijo tiene la nariz tapada.

## ¡Evite Que Su Familia Desarrolle Una Resistencia Medicamentosa!

- ▶ **Estornudos, tos, dolor de garganta:** Tenga disponible mucho papel absorbente (tisú). Dé a su hijo alimentos que no le irriten la garganta. Respecto a los medicamentos vendidos sin receta médica, pregunte a su pediatra si está bien dárselos a su hijo para tratar estos síntomas.

No podemos evitar que tarde o temprano nos resfriaremos o nos enfermaremos de la gripe. Afortunadamente, para la mayoría de nosotros no será algo grave. Pero cuando nuestros hijos se enferman, sabemos que es algo muy molesto para ellos. La mejor forma de ayudar a su hijo cuando tiene un resfriado corriente es usar el sentido común. Déle bastantes abrazos y afecto, y afecto, ayúdele a descansar y manténgalo en un ambiente fresco con bastante líquido, a sabiendas que dentro de unos pocos días mejorará.

### Para más información

- ▶ **Get Smart: Know When Antibiotics Work Campaign,** 800-CDC-INFO, 800-232-4636, [www.cdc.gov/drugresistance/community/know-and-do.htm](http://www.cdc.gov/drugresistance/community/know-and-do.htm).

[cdc.gov/drugresistance/community/know-and-do.htm](http://www.cdc.gov/drugresistance/community/know-and-do.htm). El sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades contiene mucha información para los padres sobre lo que pueden hacer para protegerse a sí mismos y a sus hijos de la resistencia a los antibióticos. Hay información y materiales en inglés y español.

- ▶ **Parenting Corner, AAP,** [www.aap.org/publiced/BR\\_Antibiotics.htm](http://www.aap.org/publiced/BR_Antibiotics.htm). La Academia Americana de Pediatras ofrece una breve presentación sobre el uso correcto de los antibióticos. El sitio contiene mucha información práctica para los padres sobre las enfermedades más comunes de la infancia, qué debe hacer y cómo obtener acceso a recursos disponibles en su comunidad.

*The Daily Parent* es preparado por NACCRRRA, la Asociación Nacional de Recursos y Referencias del Cuidado de Niños, con financiamiento proporcionado por la Fundación Citi, New York, New York. © 2008 NACCRRRA. Se Reservan Todos Los Derechos. #524-0930



Citi Foundation

