

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

ConsumerReports[®]Health



Antibióticos

Cuándo se necesitan y cuándo no

Los antibióticos son medicinas potentes que pueden matar las bacterias. Sin embargo, hemos sobreusado los antibióticos por muchos años. Como resultado, ahora tenemos bacterias resistentes a los antibióticos. Las bacterias resistentes causan infecciones que son más difíciles de curar y más costosas para tratar.

Las infecciones resistentes a antibióticos pueden atacar a cualquiera y se pueden contagiar a los demás. Por ejemplo, cada vez más jóvenes sanos contraen infecciones de la piel como la del estafilococo áureo resistente a la metilina (*MRSA*, por sus siglas en inglés), una bacteria resistente a muchos antibióticos comunes. La infección por *MRSA* se está propagando en hogares, guarderías infantiles, escuelas, campamentos, dormitorios, gimnasios, deportes de equipo y en el servicio militar.

Trate de protegerse a sí mismo y a sus seres queridos. Aquí se indica lo que usted necesita saber para ayudar a prevenir la resistencia:

Las infecciones resistentes a medicamentos matan por lo menos a 23,000 niños y adultos en los Estados Unidos cada año.

Tomar antibióticos lo hace más propenso a contraer infecciones resistentes en el futuro.

Algunas veces, usted necesita antibióticos para prevenir o tratar una infección. Sin embargo, la mitad de las recetas para antibióticos no se necesitan.

Es normal que usted tenga bacterias en la piel y en el cuerpo. Muchas bacterias son inofensivas e incluso pueden mantenerlo sano. Cuando usted usa un antibiótico, mata a la mayoría de las bacterias, inclusive a las benéficas. Sin embargo, unas cuantas bacterias sobreviven. Estas bacterias resistentes pueden multiplicarse y asumir el control.

Los antibióticos tienen efectos secundarios.

Cada año, 14,000 norteamericanos mueren de diarrea grave causada por los antibióticos. Los otros efectos secundarios incluyen infecciones vaginales, náuseas y vómito. Las reacciones alérgicas graves incluyen sarpullidos con ampollas, hinchazón de la cara y de la garganta y problemas respiratorios. Algunos antibióticos pueden causar daño permanente a los nervios y tendones rasgados.

Las infecciones resistentes cuestan mucho.

Por lo general, las infecciones resistentes necesitan medicamentos más costosos, más atención médica o estadías más largas en el hospital. Cuesta más de \$40,000 adicionales tratar una infección resistente en el flujo sanguíneo en un paciente hospitalizado. Las infecciones resistentes cuestan \$20 mil millones al año.



¿Necesita usted antibióticos?

Las personas usan antibióticos incorrectamente para muchas condiciones comunes. Las organizaciones médicas están alarmadas con este problema y han enumerado algunas de estas condiciones a continuación.

INFECCIONES RESPIRATORIAS

Garganta irritada, tos y nariz tapada en niños

Academia Estadounidense de Pediatría

El problema: Distintas condiciones necesitan diferentes tratamientos:

- Los resfriados, la influenza y la mayoría de otras infecciones respiratorias son causadas por virus. Los antibióticos no matan los virus.
- Por lo general, la bronquitis la causa un virus o un irritante en el aire como el humo de cigarrillo.
- La faringitis estreptocócica (Strep throat) la causa una bacteria. Los síntomas incluyen fiebre, enrojecimiento y dificultad para tragar. Sin embargo, la mayoría de los niños con esos síntomas no tienen faringitis. A su hijo debería hacerse una prueba de estreptococo antes de tomar antibióticos.

Considere antibióticos si:

- Una tos no mejora en 14 días.
- El doctor diagnostica una enfermedad bacteriana, como faringitis (*strep*).

Infecciones de los senos frontales (sinusitis)

Academia Estadounidense de Alergias, Asma e Inmunología

Academia Estadounidense de Médicos Familiares

El problema: La sinusitis casi siempre la causa un virus. Los síntomas incluyen una sensación de obstrucción, la nariz tapada y dolor en la cara. Incluso cuando las bacterias son la causa, por lo general las infecciones desaparecen por sí solas en aproximadamente una semana.

Considere antibióticos solo si:

- No mejora después de 10 días.
- Mejora y luego empeora de nuevo.
- Tiene una fiebre alta y moco espeso con color durante tres días seguidos o más.

INFECCIONES DEL OÍDO

Infecciones del oído en los niños

Academia Estadounidense de Médicos Familiares

El problema: La mayoría de las infecciones del oído mejoran por sí solas en dos o tres días, especialmente en los niños mayores de dos años. Dele a su hijo analgésicos de venta libre unos cuantos días y evite los antibióticos. Lleve a su hijo al doctor si los síntomas no mejoran en dos o tres días o si empeoran en cualquier momento.

Consiga antibióticos de inmediato para:

- Bebés menores de seis meses de edad.
- Niños de seis meses a dos años de edad con dolor de oído moderado a fuerte.
- Niños mayores de dos años con síntomas graves.

Niños con tubos en los oídos

Academia Estadounidense de Otorlaringología-Cirugía de la Cabeza y del Cuello

El problema: Para los niños con tubos en los oídos, las gotas antibióticas para los oídos surten mejor efecto que los antibióticos orales. Las gotas pasan directamente a través del tubo del oído al oído medio—en donde están la mayoría de las infecciones del oído en los niños. Las gotas también tienen menos probabilidades de causar bacterias resistentes.

Considere antibióticos orales si el niño:

- Está muy enfermo.
- Necesita antibióticos por otra razón.
- No mejora con gotas para los oídos.

“Oído de Nadador”

Academia Estadounidense de Otorlaringología-Cirugía de la Cabeza y del Cuello

El problema: El agua atrapada en el canal del oído causa el “oído de nadador”. Por lo general, las gotas para los oídos de venta libre ayudan tanto como los antibióticos, y no causan resistencia. Sin embargo, si usted tiene un agujero o tubo en el tímpano, primero consulte a su médico. Las gotas para los oídos sin receta podrían dañarle el sentido del oído.

Si usted si necesita antibióticos:

- Las gotas antibióticas surten mejor efecto que los antibióticos orales para el “oído de nadador”.
- Considere antibióticos orales si la infección se propaga más allá del oído o si tiene otras condiciones, como diabetes, que aumentan el riesgo de complicaciones.



INFECCIONES DE LOS OJOS

Conjuntivitis (*Pink eye*)

Academia Estadounidense de Oftalmología

El problema: Por lo general, la conjuntivitis la causa un virus o una alergia, así que los antibióticos no ayudan. Incluso la conjuntivitis bacteriana por lo general desaparece por sí sola en 10 días.

Considere antibióticos para la conjuntivitis bacteriana si:

- Tiene un sistema inmunológico débil.
- La conjuntivitis no mejora en una semana sin tratamiento.
- El ojo está muy hinchado o le duele mucho o desarrolla una secreción espesa, que parece pus.

Inyecciones al ojo

Academia Estadounidense de Oftalmología

El problema: Las inyecciones son un tratamiento común para algunas enfermedades de la vista. Después de la inyección, a menudo los doctores recetan gotas antibióticas para los ojos para prevenir infecciones. Sin embargo, el riesgo de infección es muy bajo, ya que antes de la inyección el ojo se limpia con una solución que mata los gérmenes. Los antibióticos no reducen el riesgo, y pueden irritar el ojo.

Considere antibióticos si:

Tiene una infección bacteriana de los ojos con indicios como enrojecimiento, hinchazón, lagrimeo, pus y vista que empeora. Que no le pongan una inyección hasta que la infección desaparezca.

INFECCIONES DE LAS VÍAS URINARIAS

Infecciones de las vías urinarias en personas mayores

Sociedad Estadounidense de Geriatría

El problema: A menudo, los doctores detectan bacterias en una prueba de orina de rutina y les recetan antibióticos a las personas sin síntomas de una infección de las

vías urinarias (*UTI*, por sus siglas en inglés) Sin embargo, a menudo, las personas mayores tienen bacterias en la orina, sin ninguna *UTI*. Los medicamentos no son benéficos en esos casos.

Considere antibióticos si:

- Una persona mayor tiene síntomas de una *UTI*, como dolor o ardor al orinar o una fuerte urgencia de ir al baño con frecuencia.
- A las personas mayores sin síntomas de una *UTI* solo deberían hacerles pruebas y tratarlas para bacterias en la orina antes de ciertos procedimientos. Estos incluyen la cirugía de la próstata o algunos procedimientos para extraer cálculos renales o tumores de la vejiga.

INFECCIONES DE LA PIEL

Eczema

Academia Estadounidense de Dermatología

El problema: El eczema causa resequeidad, comezón y enrojecimiento de la piel. Es posible que los doctores traten de controlarla con antibióticos. Sin embargo, los antibióticos no ayudan con la comezón, enrojecimiento o gravedad. Para controlar el eczema, hidrate la piel y evite cosas que la irriten. Pregúntele a su doctor acerca de una crema o pomada medicada para aliviar la comezón y la hinchazón.

Considere antibióticos sólo si hay indicios de una infección bacteriana, como:

- Granos llenos de pus
- Grietas y llagas que supuran
- Costras de color miel
- Piel muy roja o más caliente de lo normal
- Fiebre

Heridas quirúrgicas

Academia Estadounidense de Dermatología

El problema: Las heridas de una cirugía de la piel—como la extirpación de un cáncer de la piel—por lo general tienen un riesgo muy bajo de infección. Los antibióticos no reducen el riesgo. La mayoría de las heridas sanan igualmente bien con vaselina (de marca y genérica).

Considere antibióticos sólo si:

- La herida está en una zona del cuerpo con un riesgo más alto de infección, como la ingle.
- La herida de hecho muestra indicios de infección—como enrojecimiento, dolor, hinchazón, calor, pus, supuración, costra o fiebre.

Pasos para reducir el uso de antibióticos

Trate de evitar infecciones en primer lugar. Si contrae una, use antibióticos correctamente. Los siguientes pasos pueden ayudar:

Lávese las manos a menudo

- Use simple jabón y agua.
- Lávese durante por lo menos 20 segundos.
- O use una solución desinfectante para las manos como Purell si no hay jabón ni agua disponibles.
- Evite los limpiadores antibacterianos para las manos.
- Lávese antes de preparar o comer alimentos.
- Lávese después de usar el baño, cambiar un pañal, estornudar, toser, manejar basura y llegar a casa de lugares públicos.
- Lávese antes y después de tratar una cortada o herida o de estar cerca de una persona enferma.

En casa

- No comparta los objetos personales como toallas, rastrillos, pinzas y cortauñas.
- Mantenga la cocina y los baños limpios. Usted puede limpiar las superficies con agua y jabón. Trate de evitar productos con desinfectantes antibacterianos.
- No ponga bolsos de mano, pañaleras o bolsas de gimnasio en la mesa o en el mostrador de la cocina.
- Lave las heridas con agua y jabón regulares. Use productos antibióticos de venta libre como la neomicina (Neosporin y genérico) o la bacitracina solo para cortadas que se ven sucias.

En el gimnasio

- Limpie el equipo para hacer ejercicio con atomizadores o toallitas a base de alcohol.
- Ponga una toalla limpia en los tapetes para hacer ejercicio.
- Mantenga cortadas y raspones limpios, secos y tapados.
- Báñese inmediatamente después de hacer ejercicio y use toallas limpias.

Colabore con su doctor

- No le insista al doctor que le recete antibióticos. Si no tiene una infección bacteriana, pregunte cómo aliviar los síntomas.
- Combata la infección. Si los síntomas son leves y las complicaciones no son probables, pregunte si puede demorar el tratamiento durante unos cuantos días.
- Reciba las vacunas recomendadas y la vacuna contra la influenza. Pregunte acerca de las vacunas para la neumonía y la meningitis.
- Tome antibióticos según se receten. No se salte dosis ni deje de tomar la medicina antes de lo debido.
- No use antibióticos que le hayan sobrado para tratar una infección. Tomar la medicina equivocada permite que las bacterias se multipliquen.

En el hospital

- No se rasure con un rastrillo antes de una cirugía, ya que las pequeñas cortadas pueden atraer bacterias.
- Asegúrese de que sus proveedores de atención médica y los visitantes se laven las manos con agua y jabón o con un desinfectante para las manos a base de alcohol.
- Los visitantes no deberían tocar las heridas quirúrgicas ni las vendas.
- Pregunte cada día si le pueden quitar las sondas o tubos, ya que pueden causar infecciones de las vías urinarias o del flujo sanguíneo.



Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe a su propio riesgo.
©2014 Consumer Reports. Para obtener más información, visite ConsumerHealthChoices.org/about-us/.