

## 10 consejos para consumir antibióticos de manera responsable



- 1 Nunca te automediques con antibióticos.**

Puedes estar cometiendo el error de consumir medicamentos ineficaces para combatir tu infección y contribuir al aumento de la resistencia de las bacterias patógenas. Además, expones a tu organismo a reacciones alérgicas o efectos secundarios adversos sin necesidad.
- 2 No solicites antibióticos al farmacéutico sin que el médico te los haya indicado.**

No debemos presionar al profesional sanitario para que nos dispense estos medicamentos cuando acudimos sin receta a la farmacia y tampoco exijas al médico que te los prescriba: él sabe cuándo está indicado su uso y cuándo no.
- 3 Tampoco para tus hijos.**

Si el niño muestra síntomas de alguna infección, acude a su pediatra, quien te indicará si hace falta o no un antibiótico. Administrárselo sin que sea necesario puede ser dañino para la salud de tu hijo y hacer más difícil su curación cuando adquiera una infección que de verdad requiera antibióticos.
- 4 Paciencia y cuidados.**

Si contraes un resfriado o una gripe y el médico te dice que no necesitas antibióticos, cuídate para recuperarte. Descansar y armarse de paciencia es muchas veces el mejor remedio para los catarros. Si los síntomas no mejoran o empeoran en el plazo indicado, vuelve a la consulta.
- 5 Sigue fielmente las instrucciones del médico.**

Debes respetar y cumplir sus pautas: dosis, horario o duración del tratamiento. Favorecemos las resistencias de las bacterias a los antibióticos cuando estos se toman en dosis incorrectas o de forma irregular.
- 6 Organízate para cumplir el horario al pie de la letra.**

Antes de empezar el tratamiento, piensa qué horario te resulta más fácil para respetar la frecuencia de toma indicada por tu médico. Intenta que sea siempre a la misma hora.
- 7 Completa el tratamiento hasta el final.**

No lo interrumpas; los síntomas desaparecerán pronto, pero eso no quiere decir que la infección esté resuelta. Si no lo completas, la infección puede reaparecer y el antibiótico dejar de ser efectivo.
- 8 No guardes los antibióticos que te sobren después del tratamiento.**

En su lugar, pregunta a tu farmacéutico cómo deshacerte de ellos adecuadamente.
- 9 Siempre que sea posible, vacúnate.**

Con el fin de evitar infecciones, ya sean víricas o bacterianas. Acompaña a tus hijos o mayores a vacunarse cuando esté recomendado para ellos.
- 10 En resumen: realiza un consumo de antibióticos responsable.**

La eficacia de los medicamentos depende de todos. El uso responsable de antibióticos puede contribuir a frenar la aparición de bacterias resistentes, lo que hará que los antibióticos sigan siendo eficaces para las generaciones futuras.