TARGET
Keep Antibiotics Working

¿Cómo puedo controlar una infección común?

Folleto para personas mayores de 16 años

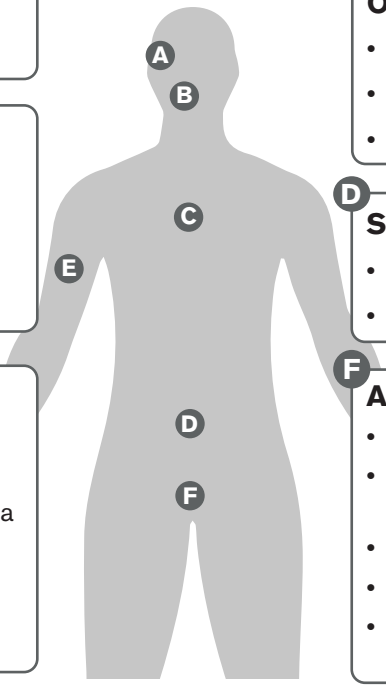
1. ¿Cuáles son los síntomas de las infecciones comunes?

A Ojos

- Ojos pegajosos

B Oídos, nariz y garganta

- Dolor o molestias
- Goteo nasal
- Amígdalas inflamadas



C Pecho

- Tos
- Falta de aliento
- Mucosidad verde o amarilla

D Sistema digestivo

- Vómitos
- Diarrea

E Piel

- Ampollas infectadas
- Rojez o inflamación alrededor de una herida
- Pie de atleta (una erupción con picazón entre los dedos de los pies)

F Aparato genital y urinario

- Dolor al orinar
- Necesidad de orinar con más frecuencia por la noche
- Orina turbia
- Secreción
- Dolor en la parte inferior del abdomen.

2. ¿Y si creo que tengo coronavirus (COVID-19)?

Los síntomas más comunes de la COVID-19, a los que hay que prestar atención son:

- pérdida o cambio en el sentido del gusto o del olfato,
- fiebre alta, y
- tos nueva y continua.

Para obtener más información sobre la COVID-19, visite **www.gov.uk/coronavirus** o llame a su línea directa regional de asistencia sanitaria (vea la parte posterior del folleto).

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies.
Version: 1.0. Published: Nov 2020. Review date: Nov 2023.

3. ¿Cómo puedo tratar una infección común?

Guarde mucho reposo hasta que se encuentre mejor.

Tome analgésicos si es necesario (asegúrese de seguir las instrucciones).

Beba mucho líquido (de 6 a 8 bebidas o 2 litros) para poder expulsar una orina de color pálido con regularidad.

Para la **tos**, tome miel y medicamentos para la tos. Para el **dolor de garganta**, pruebe con pastillas medicinales y analgésicos.

Para calmar las **infecciones oculares** utilice una toalla limpia y húmeda tibia o fría.

Para una **infección del oído externo,** aplique calor tópico (como una toalla caliente).

4. ¿Cuánto me puede durar la infección?

Tos	**Dolor de garganta o de oído**	**Resfriado común**	**Norovirus** (gastroenteritis de invierno)	**Sinusitis**
21 días	de 7 a 8 días	14 días	de 2 a 3 días	de 14 a 21 días

Póngase en contacto con su médico si sus síntomas empeoran o si no ha mejorado en el plazo arriba indicado.

Visite **www.nhs.uk** para obtener **orientación sobre cómo cuidarse** en relación con infecciones comunes

5. ¿Necesitaré antibióticos para curar mi infección?

- **Normalmente, el cuerpo puede combatir** las infecciones comunes por sí solo.
- Por lo general, no necesitará antibióticos, a menos que los síntomas de la infección **bacteriana** (como una infección de orina) sean graves. Un profesional sanitario podrá asesorarle al respecto.
- Tomar antibióticos cuando no los necesita le pone en peligro a usted y a su familia.
- Siga los **consejos sobre antibióticos de su profesional sanitario.**

Obtenga más información sobre antibióticos en **www.antibioticguardian.com**

6 ¿Cómo puedo evitar propagar la infección?

Si necesita toser o estornudar:

atrápelo en un clínex (o la parte interna del codo)

tírelo a la papelera deseche los pañuelos usados

elimínelo lavándose las manos

Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o utilice desinfectante de manos:

- antes de preparar alimentos o comer
- después de usar el aseo
- después de tocar mascotas o animales
- antes de salir de casa y al volver a entrar

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.

Si es posible, **manténgase alejado de otras personas** (2 metros o 6 pies), especialmente de las personas vulnerables de su hogar.

No comparta objetos que entren en contacto con su boca, como cubiertos y cepillos de dientes.

Mantenga al día sus vacunas y las de su familia. **Póngase siempre las vacunas de invierno** (como la de la gripe) si tiene derecho a ellas.

Visite o llame a una **farmacia para obtener más consejos** sobre infecciones comunes.

7. ¿Qué síntomas de enfermedad grave debo tener en cuenta?

Fuerte dolor de cabeza y vómitos

Fiebre alta o escalofríos continuos (temperatura superior a 38 °C o inferior a 36 °C)

Dificultad al **tragar**

La zona alrededor de la boca se vuelve azul

Tos con **sangre**

Respiración más rápida o más lenta de lo habitual

Dolor lumbar a la altura de los riñones, justo debajo de las costillas

Dolores u opresión **en el pecho**

Pulso más rápido o más lento de lo habitual

Sangre visible en la orina

Dolor fuerte al orinar, u orinar más cantidad por la noche

Orina turbia que no mejora en 1 o 2 días bebiendo líquidos

Si tiene los síntomas anteriores, póngase urgentemente en contacto con su médico de cabecera o utilice los siguientes servicios de su región.

NHS en Inglaterra	LÍNEA NHS Direct en Gales	NHS en Escocia	Irlanda del Norte
CALL 111	NHS Direct Wales 0845 46 47	NHS 24 CALL 111	HSC Public Health Agency
Cuando no es suficientemente urgente como para llamar al 999	Galw IECHYD Cymru		Project supported by the PHA
www.111.nhs.uk	www.111.wales.nhs.uk	www.nhs24.scot	Póngase en contacto con su médico

Estos servicios pueden ofrecer la ayuda de un intérprete confidencial si lo necesita.

8. ¿Y si sospecho que tengo síntomas de septicemia?

La septicemia es una reacción potencialmente mortal a una infección. Los posibles síntomas son:

- dificultad para hablar, confusión o somnolencia
- escalofríos extremos
- no orinar durante un día
- falta de aliento grave
- siente como si fuera a morirse
- manchas o decoloración de la piel.

Llame inmediatamente al 999 si usted u otras personas tienen síntomas de septicemia