

¿Cómo puedo tratar una infección común?

Folleto para personas mayores de 16 años

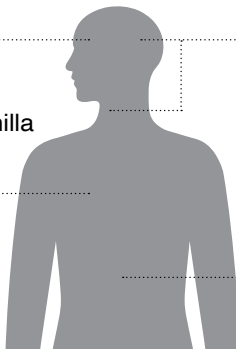
1 ¿Qué síntomas presenta una infección común?

Ojos

- Ojos enrojecidos
- Ojos pegados
- Sensación de ardor o arenilla en los ojos

Pecho

- Tos
- Dificultad para respirar
- Tos con mucosidad verde o amarilla



Oídos, nariz y garganta

- Dolor o irritación
- Nariz taponada o moqueo
- Amígdalas inflamadas

Intestino

- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea

2 ¿Mi infección es común?

Cada año, en el Reino Unido...

los adultos, de media, contraen entre 2 y 3 resfriados

(más frecuente en los niños)



1 de cada 5 personas padece una infección intestinal



1 de cada 10 personas padece sinusitis



3 ¿Qué puedo hacer para tratar una infección común?



Guarde reposo hasta que se encuentre mejor.



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



Beba suficiente líquido (de 6 a 8 tazas o vasos) para evitar la deshidratación, y asegúrese de orinar con frecuencia.



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



Alivie las **infecciones oculares** aplicando suavemente alrededor del ojo un paño limpio empapado en agua hervida y una vez enfriada.



En caso de que se trate de una **infección del oído externo**, puede optar por gotas para los oídos que no requieran receta médica.

4 ¿Cuánto tiempo puede durar la infección?

Tos



Entre 3 y
4 semanas

Dolor de
garganta o
de oídos



Entre 7 y
8 días

Resfriado
común



14
días

Norovirus
(vómitos de
invierno)



Entre 2 y
3 días

Sinusitis



Entre 3 y
4 semanas

Infección
ocular



Entre 7 y
14 días

Póngase en contacto con su médico de familia (GP) si sus síntomas empeoran o si no mejora en los plazos indicados más arriba.

Para más información sobre el cuidado personal de las infecciones más comunes, visite la página web www.nhs.uk.

5 ¿Necesitaré tomar antibióticos para curar la infección?

- Normalmente, el organismo puede combatir las infecciones comunes por sí solo.
- Por lo general, no se necesitan antibióticos, a menos que los síntomas de una infección bacteriana sean graves. Siga los consejos de su médico al respecto.
- Tomar antibióticos cuando no es necesario puede suponer un riesgo para usted y su familia.
- Siga los consejos de su médico sobre el uso de los antibióticos.
- Más información sobre los antibióticos en la página www.antibioticguardian.com.

6 ¿Cómo puedo evitar la propagación de la infección?

Si necesita toser o estornudar:



Tosa o estornude
en un pañuelo
(o en la parte
interior del codo)



Tire a la
basura los
pañuelos
usados



Mate la
infección
limpiándose
las manos

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

- antes de preparar y consumir alimentos
- después de ir al servicio
- después de tocar a las mascotas o animales
- al salir de casa y al llegar



Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sucias. Si es posible, manténgase al menos a 2 metros (6 pies) de distancia de otras personas, sobre todo de las personas vulnerables de su entorno.



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



Mantenga al día sus vacunas y las de su familia. Vacúnese siempre en invierno (por ejemplo, contra la gripe) si cumple los requisitos.

Acuda o llame a una farmacia para recibir más información sobre las infecciones comunes

7 ¿Qué síntomas graves deberían alertarme?



Vómitos y dolor de cabeza intenso



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



Dificultad al tragar



Tos con sangre



Respiración más rápida o más lenta de lo habitual, **dolor en el pecho u opresión**



Dolor de riñones en la espalda, justo debajo de las costillas



Pulso que se vuelve **muy acelerado o muy lento**



Sensación de frío en la piel

Si presenta alguno de los síntomas anteriores, póngase en contacto urgentemente con su médico de familia (GP) o recurra a los siguientes servicios de su zona.

NHS England



**NHS 111
Wales**



NHS Scotland



**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



Estos servicios pueden facilitarle un intérprete confidencial si lo necesita.

8 ¿Qué hago si noto síntomas de sepsis?

La sepsis es una reacción a una infección que puede ser mortal. Los posibles síntomas son:

- dificultad para hablar, desorientación o somnolencia
- temblores intensos
- no orinar durante un día
- dificultad respiratoria severa
- sensación de que se va a morir y
- piel descolorida o con manchas.

Si cree que puede tratarse de sepsis, llame inmediatamente al 999