



TARGET

Keep Antibiotics Working

# INFECCIÓN DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS

Una guía paso a paso sobre cómo tratar su infección.



## PASOS PARA TRATARLA USTED MISMO

1. Cómo ayudarse a mejorar
2. Compruebe cuánto tiempo duran los síntomas
3. Preste atención a síntomas graves
4. Dónde obtener ayuda

**Si cree que puede tener COVID-19, visite la sección sobre coronavirus de GOV.UK y el NHS para obtener la orientación y la información más actualizadas.**

# 1. CÓMO AYUDARSE A MEJORAR

Cualquiera que sea la infección, las siguientes medidas pueden ayudar:



Tome paracetamol para reducir la fiebre; siga siempre las instrucciones.



Pida consejo a su farmacéutico sobre cómo mejorar los síntomas



Guarde mucho reposo hasta que se encuentre mejor



Beba bastantes líquidos para evitar sentir sed



Use pañuelos cuando estornude para ayudar a detener la propagación de infecciones



Lávese las manos para ayudar a detener la propagación de infecciones

Para más información, visite el sitio web del NHS: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

La mayoría de las infecciones comunes mejoran sin antibióticos. Averigüe cómo puede hacer mejor uso de los antibióticos en [www.antibioticguardian.com](http://www.antibioticguardian.com)

## 2. COMPRUEBE CUÁNTO TIEMPO DURAN LOS SÍNTOMAS



### Dolor de oídos

En la mayoría de los casos **mejora en unos 8 días**

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



### Dolor de garganta

En la mayoría de los casos **mejora en unos 7-8 días**

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



### Catarro

En la mayoría de los casos **mejora en unos 14 días**

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



### Tos

En la mayoría de los casos **mejora en unos 21 días**

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Si no ha comenzado a mejorar algo en los plazos marcados arriba, busque asesoramiento en su consultorio médico.

Si se siente mucho peor, llame a **NHS 111, NHS Direct Wales o NHS 24** (vea el paso 4).

### 3. PRESTE ATENCIÓN A SÍNTOMAS GRAVES

Si tiene una infección y desarrolla alguno de los síntomas que se indican a continuación, debe **buscar atención médica urgente**. Llame a su **médico de cabecera (GP)** o a **NHS 111**, **NHS Direct Wales** o **NHS 24**.



**Fuerte dolor de cabeza**



**Piel muy fría**



**Dificultad al respirar**



**Sensación de confusión**



**Dolores en el pecho**



**Problemas al tragar**



**Tos con sangre**



**Si se siente mucho peor**

### 4. DÓNDE OBTENER AYUDA

NHS EN INGLATERRA



when it's less  
urgent than 999

NHS DIRECT EN GALES

**NHS Direct Wales**  
**0845 46 47**  
**Galw Iechyd Cymru**

NHS EN ESCOCIA



IRLANDA DEL NORTE  
Póngase en contacto con  
su médico

**HSC** Public Health  
Agency

Project supported by the PHA

En caso de **EMERGENCIA**, llame inmediatamente al **999**.