



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

Desarrollado en colaboración con organismos médicos profesionales.
Versión 2, octubre 2018. Fecha de revisión: noviembre 2020.

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

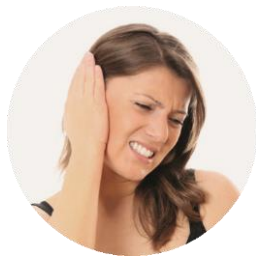


Lávese las manos para ayudar a detener la propagación de infecciones

Para más información, visite el sitio web del NHS: www.nhs.uk

La mayoría de las infecciones comunes mejoran sin antibióticos. Averigüe cómo puede hacer mejor uso de los antibióticos en www.antibioticguardian.com

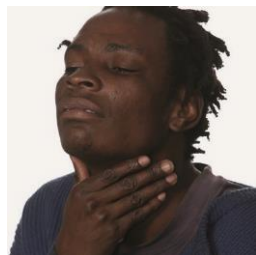
2. COMPRUEBE CUÁNTO TIEMPO DURAN LOS SÍNTOMAS



Dolor de oídos

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

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**



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

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

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



Difi cultad al respirar



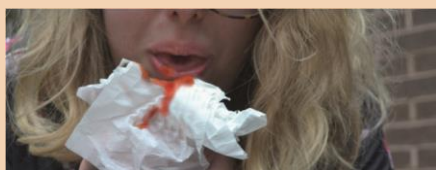
Sensación de confusión



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.