



For your good health.

A Self-Care Guide for Common Illnesses



Uso excesivo de antibióticos

¿Cómo puede ser malo algo bueno?

Los médicos nos recetan antibióticos para ayudarnos, ¿entonces cómo es posible usar en exceso algo que debiera hacernos sentir mejor?

Se denomina Resistencia a los Antibióticos, y es lo que sucede cuando las bacterias desarrollan maneras de combatir a los antibióticos que deberían matarlas o debilitarlas. La resistencia bacterial puede implicar más visitas al médico, enfermedades más prolongadas, y remedios más costosos. Incluso puede significar la muerte.

Para prevenir resistencia a los antibióticos, siga los siguientes consejos:

- No tome antibióticos para virus como resfríos y gripe.
- Siempre termine de tomar toda la cantidad recetada; no guarde los antibióticos para la próxima vez que se enferme.
- Nunca comparta sus antibióticos con otra persona.

Intro

This guide is designed to help protect you and your loved ones from illnesses that are caused by infections. In the next few pages you will find symptoms to common and serious infections, their causes and what you can do to get better. But first, here are some terms you'll need to be familiar with:

- Antibiotics:** powerful medicines used to treat infections caused by bacteria. They do not fight viral infections. They can also cause side effects and increase the chance of drug-resistant infections.
- Bacteria:** cause illnesses such as pneumonia, strep throat and some sinus and ear infections.
- Viruses:** cause colds, the flu, runny or stuffy noses, coughs, aches, and most sore throats, fevers and ear infections.

Everyone gets the sniffles every once in a while, but how do you know when it's something more serious? Look for the following symptoms for signs of a more serious illness.

- Trouble breathing not caused by a stuffy nose
- Blue lips
- Trouble waking up
- Stiff neck and fever
- Unable to swallow
- Unable to move
- Confusion
- Seizure

*This guide is not meant to replace medical advice.
Always contact your doctor if you are worried
about an illness.*

Gotas salinas

Remedio casero

Otra manera de tratar una nariz tapada y tos, especialmente en los niños, es con gotas de agua con sal (solución salina).

Prepárelas así:

- Agregue 1/4 de cucharadita de sal en una taza de agua tibia y mezcle hasta que la sal se disuelva.
- Incline levemente la cabeza hacia atrás.
- Con un gotero ponga 1 ó 2 gotas en cada orificio nasal.
- Repita esto 4 a 5 veces por día.

También puede comprar las gotas nasales de solución salina en una farmacia local.

Gotas salinas

Handwashing/Prevention

Twinkle Twinkle Little Star

Keeping infections at bay is easier than you may think. We all know what an apple a day can do for us, but did you know singing a childhood song is the real answer? Here's the secret- hum *Twinkle Twinkle Little Star* while washing your hands with soap and water and you have done your part in preventing the spread of germs. 80% of infections are spread by hands, and all it takes is 20 seconds with suds to protect you and those around you. If you're on the go or don't have access to soap and water, alcohol based hand sanitizers will do the trick. They are small and fit in your pocket or purse.

Wash Your Hands

Before you:

- Prepare or eat food
- Treat a cut or wound

After you:

- Go to the bathroom
- Handle raw meat
- Change a diaper
- Blow your nose
- Cough or sneeze
- Handle animals

Avoid:

- Raw eggs and undercooked meat, especially in ground form.
- Wash fruits and vegetables thoroughly.
- Keep adult and child immunizations up to date.

Prevention

Bronquitis (catarro de pecho)

Está todo en el pecho

Bronquitis es otro nombre que se le da a un fuerte catarro de pecho causado por un virus. Esté atento a una tos seca o tos suelta con mucosidad amarilla o verde (esto no significa que sea una infección bacterial) que se empeora de noche o cuando se acuesta.

Salir de una bronquitis es parecido a salir de un resfrío. Duerma más horas y tome más líquidos, use un humidificador, tome un analgésico de venta sin receta y/o un remedio de venta libre para el resfrío y la tos con dextrometorfan, coma un dulce o pastillas para la tos y evite el humo.

Los síntomas pueden durar hasta una semana (dos semanas en el caso de niños), pero una tos seca puede durar hasta tres semanas. Si empieza a sentirse inusualmente mal o si tiene fiebre de más de 101° por más de uno o dos días, por favor hable con su médico.

Bronquitis

Symptom Chart

Many times we tend to “misdiagnose” how we are feeling. Follow the guide below to help recognize symptoms of common illnesses.

Symptoms	Flu	Colds & Sinus	Sore Throat	Ear Infection	Bronchitis
Runny Nose	◆	◆◆			◆
Fever over 101°	◆◆		◆	◆	
Cough	◆	◆			◆◆
Aches	◆◆	◆	◆		◆
Congestion	◆	◆◆			◆
Ear Pain		◆	◆	◆◆	
Throat Pain		◆	◆◆		

- ◆ symptoms that are sometimes present
- ◆◆ symptoms that are almost always present – primary symptoms

Symptom Chart

Infecciones de la piel

Comunidad Asociada, Methicillin-Resistant Staphylococcus Aureus (CA-MRSA)

GRAN nombre. Problema en aumento.

CA-MRSA es un tipo de bacteria que causa infecciones en la piel. Resistente a ciertos antibióticos, CA-MRSA es un problema que está en desarrollo y que se propaga por contacto cercano y repetido con personas infectadas, como por ejemplo en escuelas y equipos deportivos. CA-MRSA vive en la piel y sobrevive en los objetos por 24 horas o más. También se puede propagar al tocar objetos (juguetes, toallas o equipo deportivo) que una persona infectada ha contaminado.

Las infecciones se asemejan a una mordedura de araña, grano, forúnculo o herida abierta. Algunas infecciones de CA-MRSA leves pueden tratarse con crema con antibióticos. Sin embargo, los casos severos necesitan drenaje quirúrgico del forúnculo y fuertes antibióticos vía oral o IV, ya que la bacteria puede ingresar a la sangre e infectar otros órganos.

Para prevenir una infección CA-MRSA, puede seguir métodos simples, tales como mantener las manos limpias, evitar contacto con heridas de otras personas, limpiar y desinfectar artículos que se comparten (tales como juguetes y equipos deportivos); y mantener las heridas limpias y cubiertas. Por favor contacte a su médico si piensa que puede tener una infección de tipo CA-MRSA.

Infección de la piel

Flu (Influenza)

SMALL Word. BIG Pain.

Headache, muscle-ache, cough, fever, chills and loss of energy; these six words form three simple letters, F-L-U.

All flu infections are caused by influenza viruses and typically last 7 to 10 days. When you feel any of the above symptoms, getting plenty of fluids and rest, as well as taking a non-prescription pain reliever and over-the-counter flu remedy, will help your discomfort. Remember, antibiotics do not work!

However, if your symptoms stretch beyond a week (two for children), you develop a fever of 102° accompanied by a shaking chill or you experience excessive vomiting, please contact your doctor.

Flu

Infección de oídos

¿Puedes oír lo que yo oigo?

Si tiene una infección de oídos, la respuesta a esa pregunta puede ser no. Las infecciones de oído pueden ser a causa de virus o bacterias, y pueden durar desde dos días hasta dos o más semanas. Los síntomas más comunes incluyen:

- Dolor de oídos
- Fiebre
- Falta de energía
- Audición disminuida

Trate lo siguiente para empezar a sentirse mejor:

- Descanse más
- Tome más líquidos
- Evite el humo
- Analgésico de venta sin receta
- Paño caliente sobre el oído
- Gotas analgésicas para oídos

Si los síntomas persisten o incluyen mareos prolongados, mucho dolor y/o líquido en el oído, hable con su doctor.

Infección de oídos

Cold & Sinus Infections

A-Choo!

Everyone loves a good sneeze... except when it's accompanied by a stuffy or runny nose, cough, sore throat, loss of energy or headache and body aches. Then we have a full blown cold or sinus infection. All colds and most sinus infections (a cold with sinus infection) are caused by a virus, thus antibiotics do not work. Green mucus does not mean a bacterial infection. There may not be a cure for the common cold, but there are definitely some things you can do to feel better.

- Get extra sleep and drink more fluids
- Use a humidifier
- Use saline nose drops
- Take a non-prescription pain reliever
- Take over-the-counter cold and cough medicine

You should expect your symptoms to last about a week (two for children), and coughing for up to three weeks. However, if you start to feel bad after you start to feel better or develop a fever higher than 101°, please contact your doctor.

Cold/Sinus

Dolor de garganta

Ve algo Rojo

Si al decir "Ahhh" mira la garganta y se encuentra con un color rojo fuerte y/o amígdalas agrandadas junto con ganglios inflamados en el cuello, dolor al tragar y letargo, lo que tiene es un virus que causa el dolor de garganta.

Para sentirse como nuevo otra vez, necesitará dormir más horas y tomar muchos líquidos, tomar un analgésico de venta sin receta, ponerse un spray de venta libre para la garganta y/o comer pastillas para la tos o un dulce común. Si la persona es mayor de ocho años, también puede hacerse gárgaras de agua tibia con sal (poner 1/4 de cucharadita de sal en un vaso de agua tibia).

El dolor de garganta por lo general dura de 3 a 5 días; sin embargo, si los síntomas también incluyen molestias en el cuello, puntos blancos en la garganta, fiebre de más de 101° o ausencia de congestión o tos, es posible que tenga una inflamación de garganta, que es causada por una bacteria y siempre debe tratarse con un antibiótico. Hable con su médico si le parece que tiene una inflamación de garganta, si tiene dificultad para respirar y dolor en las articulaciones o nota en ellas un color rojo.

Dolor de garganta

Sore Throat

I Saw Red

If you say "Ahhh" and are greeted by bright red and/or enlarged tonsils and swollen neck glands, pain when swallowing and lack of energy, you have a virus that causes sore throats.

To be pretty in pink again, you need to get extra sleep and drink plenty of fluids, take a non-prescription pain reliever, use an over-the-counter throat spray and/or suck on hard candy or throat lozenges. And anyone over eight can also gargle with a warm glass of salt water (use about 1/4 teaspoon of salt).

Sore throats usually last 3-5 days; however, if your symptoms also include a tender neck, white patches in the throat, fever higher than 101° or lack of stuffiness or cough, you may have strep throat, which is caused by bacteria and needs to always be treated with an antibiotic. Contact your doctor if strep throat seems likely, you have difficulty breathing and have red or sore joints.

Sore Throat

Resfríos y sinusitis

¡Aaaachú!

Un buen estornudo siempre viene bien..., pero no cuando viene acompañado de nariz tapada o si gotea la nariz, hay tos, dolor de garganta, poca energía o dolor de cabeza y dolores de cuerpo. En ese caso ya se trata de un resfrío o sinusitis. Todos los resfríos y la mayoría de los casos de sinusitis (un resfrío con sinusitis) son causados por un virus, y por eso no funcionan los antibióticos. Si hay mucosidad de color verde no significa que sea una infección bacterial. Puede no haber una cura para el resfrío común, pero sí hay ciertas cosas que se pueden hacer para sentirse mejor.

- *Duerma más horas y tome más cantidad de líquidos*
- *Use un humidificador*
- *Use gotas nasales a base de una solución salina*
- *Tome un analgésico de venta sin receta*
- *Tome un remedio de venta libre para el resfrío y la tos*

Puede esperar que los síntomas duren más o menos una semana (dos semanas en el caso de niños), y la tos puede durar hasta tres semanas. Sin embargo, si empieza a sentirse mucho peor después de empezar a sentirse mejor o si tiene fiebre de más de 101° por favor hable con su médico.

Resfríos y sinusitis

Ear Infections

Do You Hear What I Hear?

If you have an ear infection, the answer to that question may be no. Ear infections can be caused by viruses or bacteria, and can last anywhere from two days to two weeks or more. Common symptoms include:

- Ear pain
- Lack of energy
- Fever
- Hearing loss

Try the following to get on your way to feeling better:

- Get more rest
- Drink more fluids
- Avoid smoke
- Non-prescription pain reliever
- Warm cloth on ear
- Pain relieving ear drops

If your symptoms persist or include dizziness, severe pain and/or fluid in the ear, contact your doctor.

Ear Infections

Gripe (Influenza)

PEQUEÑA Palabra. **GRAN** Dolor.

Dolor de cabeza, dolores musculares, tos, fiebre, escalofríos y pérdida de energía: estos seis síntomas se resumen en la siguiente palabra, **GRIPE**.

Todas las infecciones gripales son causadas por virus de influenza y duran típicamente de 7 a 10 días. Cuando sienta cualquiera de esos síntomas, el tomar muchos líquidos y descansar, así como tomar analgésicos de venta sin receta y remedios para la gripe de venta libre ayudan a aliviar las molestias. ¡Recuerde que los antibióticos no ayudan!

Sin embargo, si los síntomas se prolongan por más de una semana (dos semanas en el caso de niños), si tiene fiebre de 102° acompañada de escalofríos y temblores o si tiene vómitos excesivos, por favor hable con su médico.

Gripe (Influenza)

Skin Infections

Community-Associated, Methicillin-Resistant Staphylococcus Aureus (CA-MRSA)

BIG Name. **Growing** Problem.

CA-MRSA is a type of bacteria that causes skin infections. Resistant to certain antibiotics, CA-MRSA is a growing problem that's spread by repeated close contact with infected people, such as in schools and sports teams. CA-MRSA lives on the skin and survives on objects for 24 hours or more. It can also spread by touching objects (toys, towels and sports equipment) that are contaminated by an infected person.

Infections can look like a spider bite, pimple, boil or open wound. Some mild CA-MRSA infections can be treated with antibiotic cream. However, severe cases may need surgical drainage of the boil and very strong antibiotics given by mouth or IV, as the bacteria can enter the blood and infect other organs.

To prevent a CA-MRSA infection, you can follow simple methods, such as keeping your hands clean; avoiding contact with other people's wounds; cleaning and disinfecting shared items (such as toys and sports equipment); and keeping cuts clean and covered. Please contact your doctor if you think a skin infection may be CA-MRSA.

Skin Infections

Tabla de síntomas

Muchas veces tendemos a diagnosticar mal lo que estamos sintiendo. Siga la siguiente guía que le ayudará a reconocer los síntomas de algunas enfermedades comunes.

Síntomas	Gripe	Resfrío y sinusitis	Dolor de garganta	Infección de oído	Bronquitis
Gotea la nariz	◆	◆◆			◆
Fiebre de más de 101°	◆◆		◆	◆	
Tos	◆	◆			◆◆
Achaques	◆◆	◆	◆		◆
Congestión	◆	◆◆			◆
Dolor de oído		◆	◆	◆◆	
Dolor de garganta		◆	◆◆		

- ◆ síntomas que a veces están presentes
- ◆◆ síntomas que casi siempre están presentes – síntomas primarios

Tabla de síntomas

Bronchitis (chest colds)

It's All in Your Chest

Bronchitis is just another name for a big, bad chest cold that is caused by viruses. Watch out for a dry cough or a wet cough that may produce yellow or green mucus (this does not mean a bacterial infection) that worsens at night or when you lay down.

Getting over bronchitis is similar to getting over a cold. Get extra sleep and fluids, use a humidifier, take a non-prescription pain reliever and/or an over-the-counter cold and cough medicine containing dextromethorphan, suck on hard candy or throat lozenges and avoid smoke.

Your symptoms may last up to one week (two for children), but a dry cough could last up to three weeks. If you start to feel unusually ill or you have a fever higher than 101° for more than one or two days, please contact your doctor.

Bronchitis

Lavado de manos/prevencción

Centellea Estrellita

Mantener las infecciones a raya es más fácil de lo que puede parecer. Todos sabemos lo bien que nos puede hacer comer una manzana por día, pero ¿sabía usted que cantar una canción infantil es la verdadera solución? El secreto: pruebe con lavarse las manos con agua y jabón mientras tararea la canción *Centellea Estrellita* y habrá hecho su parte para prevenir la propagación de gérmenes. El 80% de las infecciones son transmitidas por las manos, y sólo se necesitan 20 segundos en agua jabonosa para protegerse usted y a los que lo rodean. Si está apurado o no tiene acceso a agua y jabón, también sirven los productos desinfectantes para manos a base de alcohol. Son de tamaño pequeño y puede llevarlos en la bolsa o bolsillo.

Lavese Las Manos

Antes de:

- preparar o comer algún alimento
- Curar una cortada o herida

Después de:

- Ir al baño
- Cambiar un pañal
- Toser o estornudar
- Tocar carne cruda
- Sonarse la nariz
- Tocar animales.

Evite:

- Los huevos crudos y la carne mal cocida, especialmente la molida.
- Lave cuidadosamente la fruta y los vegetales.
- Mantenga al día las vacunas tanto de los niños como de los adultos.

Prevencción

Saline Drops

Home Remedy

Another way to treat a stuffy nose and cough, especially in your child, is through salt water (saline) drops.

Here's how:

- Add 1/4 teaspoon salt to 1 cup warm water and mix until salt is dissolved.
- Tilt head slightly back.
- Use a medicine dropper to put 1-2 drops in each nostril.
- Repeat 4 to 5 times a day.

You can also purchase saline nose drops at most local pharmacies.

Saline Drops

Introducción

La presente guía fue diseñada para que usted y los suyos puedan protegerse de las enfermedades causadas por infecciones. En las próximas páginas podrá leer sobre los síntomas de algunas infecciones comunes e importantes, sus causas, y qué puede hacer usted para mejorarse. Pero antes, le explicaremos algunos términos que necesitará entender:

Antibióticos: medicamentos potentes utilizados para tratar infecciones causadas por bacterias; sin embargo, éstos *no* combaten las infecciones virales. Además pueden causar efectos secundarios y aumentar la probabilidad de infecciones resistentes a fármacos.

Bacterias: causan enfermedades como la pulmonía, inflamación de garganta, y algunas infecciones como la sinusitis y la infección de oídos.

Virus: causan resfrios, gripe, que gotee la nariz o nariz tapada, tos, achaques y la mayoría de los dolores de garganta, fiebre, e infecciones de oídos.

Todos nos resfriamos de vez en cuando, pero ¿cómo saber cuando es algo más grave? Esté atento a los siguientes síntomas de una enfermedad más grave.

- Dificultad para respirar no causada por la nariz tapada
- Labios azulados
- Rigidez en el cuello y fiebre
- No puede tragar
- No puede moverse
- Dificultad para despertarse
- Confusión
- Un ataque

Esta guía no tiene la finalidad de reemplazar el asesoramiento de un médico. Siempre póngase en contacto con su médico si le preocupa alguna enfermedad.

Introducción

Overuse of Antibiotics

How can something good be bad?

Doctors prescribe antibiotics to us to *help* us, so how can we overuse something that is supposed to make us feel better?

It's called Antibiotic Resistance and it's what happens when bacteria develop ways to beat the antibiotics meant to kill or weaken them. Bacterial resistance can mean more doctor visits, longer illnesses, and pricier drugs. It can even mean death.

To prevent antibiotic resistance:

- Do not use antibiotics for viruses like colds and flu.
- Always use your entire prescription; do not save the antibiotics for the next time you are sick.
- Never share antibiotics.

Overuse of Antibiotics

Qué preguntar

La próxima vez que se enferme, hágale a su doctor las siguientes preguntas para protegerse de bacterias resistentes a los antibióticos:

- ¿Mi enfermedad es causada por un virus o por una bacteria?
- ¿Cuándo puede esperar sentirme mejor?
- ¿En qué caso debería llamar a su consultorio o volver si no me siento mejor?
- ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor desde mi casa?

Si se los usa correctamente, los antibióticos son herramientas importantes y muy potentes a nuestra disposición. Colabore con su médico para tomar antibióticos solamente cuando sea necesario. No deje de hacer cualquier pregunta que tenga sobre algún tratamiento que no entienda.

¡Manténgase saludable!

What To Ask

Next time you are ill, ask your doctor these questions to protect yourself from antibiotic resistant bacteria:

- Is my illness caused by a virus or bacteria?
- When should I expect to feel better?
- When should I call your office or come back if I'm not feeling better?
- How can I feel better from home?

When used correctly, antibiotics are important and powerful tools coming to our rescue. Work with your doctor to use antibiotics *only* when they are needed. Be sure to ask any questions you have about treatments you may not understand.

Stay healthy!

www.nevadaaware.com

Esta impresión fue posible en parte gracias a la División de Salud del Estado de Nevada (NSHD, sigla del inglés) por medio de la Subvención Número 1-U50/CI000489-01 de la agencia *Centros para el Control y Prevención de Enfermedades* (CDC, sigla del inglés). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de la NSHD ni de la CDC.

Visítanos en www.nevadaaware.com o llámanos al 702.242.7828
©2007 Nevadans for Antibiotic Awareness. Todos los derechos reservados.

21NVMKTG07240

PD1813

www.nevadaaware.com

Printing was supported by the Nevada State Health Division (NSHD) through Grant Number 1-U50/CI000489-01 from the *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the NSHD nor the CDC.

Visit us at www.nevadaaware.com or call us at 702.242.7828
©2007 Nevadans for Antibiotic Awareness. All rights reserved.

21NVMKTG07240

PD1813

Por su salud.
**Guía de cuidados
por enfermedades
communes**

