

CUANDO LOS ANTIBIÓ- TICOS YA NO HACEN EFECTO

ESTIMADA LECTORA, ESTIMADO LECTOR:

Los antibióticos son medicamentos que pueden inhibir el crecimiento de las bacterias y destruirlas. Pero si se utilizan de forma incorrecta o con demasiada frecuencia, pueden aparecer las llamadas *resistencias*. Entonces los antibióticos ya no hacen efecto. Esto puede ser peligroso a largo plazo. En esta hoja informativa aprenderá cómo aparecen las resistencias, y qué puede hacer usted mismo.

Sinopsis: Resistencias a los antibióticos

- Los antibióticos solo son eficaces contra las enfermedades causadas por bacterias.
- A veces las bacterias se vuelven insensibles a los antibióticos. Entonces la mayoría de los antibióticos ya no serán eficaces contra estas bacterias. En el lenguaje técnico se llama *resistencia a los antibióticos*. Como consecuencia de ello, las enfermedades pueden convertirse en una amenaza vital.
- Usted mismo puede combatir la aparición de resistencias: para protegerse de las infecciones, debe seguir las normas de higiene y vacunarse. Cuantas menos infecciones se contraigan, menos antibióticos se necesitan.
- Los resfriados suelen estar causados por virus, en cuyo caso los antibióticos no ayudan, es decir, no va a ponerse mejor más rápido. Por lo tanto, no espere que su médico le recete un antibiótico.

► ¿QUÉ ES UNA RESISTENCIA A ANTIBIÓ- TICOS?

Los antibióticos combaten las bacterias destruyéndolas o inhibiendo su crecimiento. Pero las bacterias saben adaptarse bien y sobreviven con facilidad. Se multiplican muy rápidamente y en gran número, pudiendo aparecer entonces cambios en el material genético de las bacterias. Algunos de ellos hacen que se vuelvan insensibles (*resistentes*) a los antibióticos.



Imagen: © Reicher / Fotolia

► ¿POR QUÉ SE CREA LA RESISTENCIA?

Las resistencias a los antibióticos se originan, sobre todo, porque los antibióticos no se utilizan correctamente:

- se toman antibióticos con demasiada frecuencia, durante demasiado poco tiempo o en dosis demasiado bajas.
- se utilizan antibióticos aunque no sean eficaces, por ejemplo, para las infecciones causadas por virus.
- los antibióticos se usan ampliamente en las explotaciones ganaderas. Esto favorece la aparición de bacterias resistentes.

► ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS?

Cuánto más se utilicen los antibióticos, más alto será el riesgo de que se desarrollen y proliferen bacterias resistentes. Especialmente en los niños pequeños, las personas mayores o los enfermos crónicos esto puede tener graves consecuencias:

- Las infecciones duran más tiempo o las enfermedades son más difíciles de tratar.
- Las infecciones que antes se podían tratar bien pueden volverse potencialmente mortales.
- Para algunas enfermedades bacterianas, apenas quedan antibióticos eficaces.
- Las personas infectadas necesitan antibióticos especiales que pueden tener más efectos secundarios.
- Los ingresos hospitalarios son más largos y más frecuentes.
- Se debe aislar a los pacientes de otras personas más a menudo.
- Pueden desarrollarse bacterias resistentes a numerosos antibióticos. En este caso, se habla de *patógenos multiresistentes* (PMR). Ante ellos muchos antibióticos comunes no resultan eficaces. Puede encontrar más información al respecto en otra hoja de Información para el paciente: véase el recuadro del reverso.

► Resistencias a los antibióticos

► CONVIENE SABER QUE

Los antibióticos no son eficaces contra las enfermedades causadas por los virus. Los virus, por ejemplo, son responsables de la mayoría de los resfriados. Por lo tanto, los antibióticos no son útiles contra los resfriados, es decir, no va a restablecerse más rápido. Así que no espere recibir un antibiótico siempre que se ponga enfermo. Sobre todo porque estos medicamentos también pueden tener efectos secundarios. A veces, puede bastar con cuidarse y esperar.

Si le recetan un antibiótico, tómelo como le han indicado. Es importante tomar el medicamento a intervalos regulares, en dosis suficientes y durante el tiempo necesario. Además, no tome ningún antibiótico que le haya sido recetado a otras personas. Tampoco le dé su antibiótico a otras personas.

► LO QUE USTED PUEDE HACER

La mejor protección contra las infecciones es no seguir transmitiendo los patógenos. Para ello, es muy importante la higiene. Los expertos calculan que hasta 30 de cada 100 infecciones podrían evitarse solo con medidas de higiene. Esto es lo que puede hacer, por ejemplo:

- Lo primero y más importante es lavarse las manos regularmente y a fondo con agua y jabón, ya que muchos patógenos se transmiten por contacto directo por las manos.
- Es especialmente importante lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño, después de cambiar pañales, después de haber estado en contacto con algún animal y después de manipular carne cruda.
- Utilice siempre un pañuelo de papel cuando se suene la nariz y deséchelo inmediatamente. Si es posible, lávese las manos después para evitar contagiar los patógenos a otras personas.

► MÁS INFORMACIÓN

Sources, methodology and links

La presente información se basa en resultados actuales de estudios científicos y en recomendaciones de interesados para otros interesados.

Metódica y fuentes: www.patienten-information.de/kurzinformationen/antibiotikaresistenzen#methodik

Hojas informativas "Tratamiento con antibióticos" y "Patógenos multiresistentes": www.patienten-information.de

La versión original en alemán es del año 2020.

Responsable del contenido:
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)
Instituto conjunto de BAK y KBV
Telefax: 030 4005-2555
E-mail: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



- Si es posible, no tosa en la mano, sino en la manga o en un pañuelo, así mantendrá las manos limpias. Mantenga la distancia con otras personas cuando tosa.
- Intente mantener las manos lejos de la cara si es posible.
- Las toallas, las toallitas y los artículos para la higiene, como los cepillos de dientes, solo los debe utilizar usted mismo.
- Lave bien las frutas y verduras crudas. Cuando prepare alimentos, asegúrese de lavar las tablas de cortar y los cuchillos con detergente y agua, sobre todo cuando procese carne cruda.
- En los lugares cerrados el número de patógenos en el aire puede aumentar. Por lo tanto, ventile varias veces al día durante unos minutos.
- La mayoría de los patógenos no sobreviven a temperaturas superiores a 60 °C. Lave la vajilla y la ropa regularmente a temperaturas altas.
- Asegúrese de que usted y su familia se ponen las vacunas recomendadas. Recuerde también las vacunas de refuerzo necesarias.
- Si tiene alguna herida, las bacterias pueden penetrar por ella. Por tanto, cubra las heridas o lesiones con un esparadrapo o venda.
- Intente quedarse en casa si tiene una enfermedad contagiosa. Evite tocar a otras personas, por ejemplo, dándoles la mano.
- No tire los medicamentos usados o los restos de medicamentos por el inodoro o el fregadero. Esto contamina el medio ambiente y puede contribuir a la aparición de resistencias. Puede tirar los medicamentos con la basura doméstica.

Por recomendación