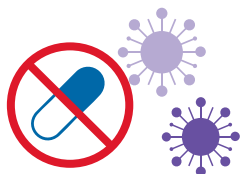


El mejor enfoque para las infecciones respiratorias

La mayoría de las infecciones respiratorias son causadas por un virus



SIN ANTIBIÓTICOS

- Las infecciones virales **mejorarán sin tratamiento**.
- Los medicamentos pueden **reducir los síntomas** como la tos y la congestión.
- En el caso de las infecciones virales, los antibióticos **no** lo ayudarán a sentirse mejor más rápido.

Enfóquese en aliviar los síntomas de las infecciones respiratorias

- Hay muchas opciones disponibles para ayudar con los síntomas respiratorios.
- **Revise la lista de ingredientes cuidadosamente** y elija productos con ingredientes que sean seguros y eficaces según la lista siguiente.
- Siga las instrucciones del envase o las indicaciones del médico con respecto al uso de estos productos.
- Las marcas genéricas o de tienda pueden ser igual de eficaces que las marcas conocidas, pero a un precio más bajo.



Las mejores opciones para ayudar a aliviar los síntomas en las personas mayores

Congestión



- ☐ Pseudoefedrina
- ☐ Lavados nasales con solución salina estéril, aerosoles nasales con solución salina o gel nasal con solución salina
- ☐ Pulverizadores nasales (oximetazolina, fluticasona, mometasona)
- ☐ Medicamentos para la alergia (cetirizina, fexofenadina, loratadina)

Tos



- ☐ Miel
- ☐ Pastillas con mentol (especialmente las que contienen miel)
- ☐ Guaifenesina
- ☐ Dextrometorfano

Dolor de garganta



- ☐ Miel
- ☐ Pastillas con mentol (especialmente las que contienen miel)
- ☐ Acetaminofén o paracetamol (Tylenol o genéricos)
- ☐ Ibuprofeno (Advil, Motrin o genéricos)

Fiebre o dolores corporales



- ☐ Acetaminofén o paracetamol (Tylenol o genéricos)
- ☐ Ibuprofeno (Advil, Motrin), naproxeno (Aleve) o genéricos

La mayoría de los productos de venta libre contienen múltiples medicamentos. Utilice la etiqueta de información sobre el medicamento para identificar qué ingredientes contiene.

Información sobre el medicamento	
Ingredientes activos (en cada 15 ml)	Propósito
Paracetamol 650 mg	Alivio del dolor/reducción de la fiebre
Dextrometorfano HBr 10 mg	Supresor de la tos
Difenhidramina 12.5 mg	Antihistamínico
Guaifenesina 200 mg	Expectorante
Usos ■ alivia temporalmente estos síntomas del resfriado común y de la gripe: ■ tos ■ dolores y molestias leves ■ dolor de garganta ■ dolor de cabeza ■ fiebre ■ ayuda a aflojar la flema (mucosidad) y a diluir las secreciones bronquiales para eliminar la molesta mucosidad de las vías respiratorias y a lograr que la tos sea más productiva.	

Esto es solo para fines educativos y no refleja ningún producto en particular.

- **Busque la cantidad de acetaminofén (o paracetamol) o ibuprofeno en los productos combinados.** Tomar una dosis excesiva de estos medicamentos en un solo día puede dañar el hígado o los riñones.
 - Dosis diaria máxima de acetaminofén: 3,250 mg
 - Dosis diaria máxima de ibuprofeno: 2,400 mg
- **Tenga cuidado con los líquidos que contienen alcohol.** Esto debería estar mencionado en la etiqueta.



- **EVITE los productos con difenhidramina, doxilamina, clorfeniramina y bromfeniramina,** ya que pueden causar mareos y confusión en adultos mayores.
- **EVITE la fenilefrina.** Es ineficaz y puede aumentar la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

Consejos para remedios caseros

Miel

- La cantidad recomendada de miel es de 2 a 3 cucharadas al día. Puede tomarse de una sola vez o dividirla en 2 a 3 dosis durante el día.
- La miel puede tomarse por sí sola con una cuchara o mezclarse con agua tibia o té.



Lavados nasales con solución salina

- Utilice agua destilada, hervida o filtrada. Otros tipos de agua pueden contener pequeñas cantidades de bacterias o microbios.
- Coloque la solución salina en una fosa nasal y haga que drene por la otra. Esto lavará la mucosidad y enjuagará los conductos nasales. *Vea el enlace de video a la derecha.*
- Seleccione el dispositivo que le resulte más fácil de usar: un neti poti, frasco de enjuague sinusal, aerosol nasal o gel nasal.



Video sobre lavado nasal

Hidratación

- Manténgase hidratado. Puede ser difícil beber suficientes líquidos cuando está enfermo. La deshidratación, o la falta de líquidos, puede provocar mareos, confusión y caídas en adultos mayores.

