# ayudar a que los antibióticos sigan funcionando?

¡10 pasos para protegerte a ti, tu familia, tus mascotas y el planeta!



### Sigue las recomendaciones vacunales

Mantén tu calendario de vacunación al día a lo largo de toda tu vida.

Participa en campañas de vacunación.

Vacuna también a tus mascotas.

Las vacunas siempre ayudan. Previenen infecciones, reducen el uso de antibióticos y evitan la diseminación de bacterias resistentes y la contaminación ambiental con antimicrobianos. **Cuidarte, también protege a quien cuidas.** 

### Lávate las manos frecuentemente

Lava bien tus manos tras estar en contacto con mascotas o personas enfermas.

Lávate las manos después de manejar los desechos de tus mascota y presta especial atención a la limpieza de la casa.

Refuerza la higiene en temporadas de gripe o resfriados.

**Previenes infecciones** que podrían requerir antibióticos y así proteges a tu familia y a tus mascotas.

### Utiliza medios de transporte que no contaminen

Camina, usa la bicicleta o el transporte público.

Compra en tu barrio evitando desplazamientos para ello.

Reducir la contaminación del aire ayuda a prevenir infecciones respiratorias que pueden necesitar antibióticos. Tu mascota también te lo agradecerá, ten en cuenta que cuando paseas con tu perro, su aparato respiratorio está a la altura de los tubos de escape.

## Pon atención a la higiene alimentaria al preparar tus alimentos

Lava bien manos y alimentos.

Separa crudos de cocidos.

Cocina bien y guarda a temperatura segura.

Adoptar buenas prácticas de higiene alimentaria disminuye la contaminación por bacterias peligrosas.

Mantén tu hogar saludable

Ventila 10 minutos al día.

Temperatura: 19-21°C en invierno; 26°C en verano.

Evita humedades.

EVILA HUIHEUAUES.

Manteniendo nuestro hogar ventilado y a una temperatura confortable prevenimos infecciones y evitaremos que nos receten antibióticos.

### Fortalece tu sistema inmunitario

Prioriza alimentos frescos (sin procesar), de temporada, de proximidad y de origen vegetal.

Si tienes restricciones alimentarias o una enfermedad crónica, sigue la dieta indicada.

Recuerda que dar de mamar proporciona anticuerpos esenciales para el sistema inmunitario en los primeros meses de vida.

Hábitos saludables, una correcta vacunación y un sistema inmunitario fuerte harán que **enfermes menos y mejorarán tu salud física y mental.** 

### Los antibióticos, solo con receta

No te automediques: consulta en tu centro médico o veterinario.

No uses antibióticos si no son necesarios.

Usar antibióticos sin receta favorece la aparición de bacterias resistentes, reduce su efectividad y daña tu salud.

Haz un uso responsable de tus antibióticos y de los de tu mascota

> Si empiezas un tratamiento con antibióticos no lo interrumpas aunque te sientas mejor.

Si notas efectos secundarios o si no estás mejorando, consulta con los profesionales de la salud.

No los compartas ni guardes sobrantes.

Sique las indicaciones médicas y veterinarias.

Interrumpir el tratamiento aumenta la aparición de bacterias resistentes y reduce la efectividad del antibiótico.

Lleva tus medicamentos al punto SIGRE de tu farmacia

Nunca tires medicamentos al desagüe o a la basura.

Si tiras los antibióticos por el desagüe o a la basura, contaminan las aguas y el suelo, afectando microorganismos esenciales y favoreciendo la resistencia bacteriana, que puede diseminarse a humanos y animales.

#### Para temas de salud, consulta fuentes fiables de información

Pregunta a tu médico, pediatra, enfermera, farmacéutica o el veterinario de tu mascota.

Busca información en webs oficiales (Ministerio, OMS, universidades . . .).

Pregunta también a las asociaciones de pacientes y de consumidores.

Evita compartir información por redes sociales, que no esté verificada y basada en la ciencia.

Internet y las redes sociales están llenas de información incorrecta y engañosa que pueden poner en riesgo la salud. Las decisiones sanitarias deben basarse en evidencia científica y respaldo profesional.





El contenido de este decálogo es el resultado de un proceso colectivo de trabajo y colaboración. Las opiniones y propuestas recogidas no representan necesariamente la posición oficial de cada organización o persona implicada, sino que responden a un ejercicio conjunto de reflexión compartida en el marco de "Prevención y salud global: pilares de un futuro sostenible" iniciativa impulsada por Pfizer y ECODES.