

Antibiòtics: protegir-nos és la seva tasca, la teva és utilitzar-los bé

► Un ús indiscriminat és la causa principal de l'augment de la resistència bacteriana davant d'aquests medicaments

REDACCIÓ. FIGUERES

■ **Antibiòtics: protegir-nos és la seva tasca, la teva és utilitzar-los bé.** Aquest és el lema de la nova campanya que presenta el Pla Nacional davant la Resistència als Antibiòtics (PRAN) durant aquest mes de novembre en el marc de la Setmana Mundial de Conscienciació sobre l'Ús dels Antibiòtics i el Dia Europeu per a l'Ús Prudent dels Antibiòtics (18 de novembre). El principal objectiu d'aquesta campanya és conscienciar tota la població sobre la importància de la utilització adequada dels antibiòtics, ja que el seu ús indiscriminat és la causa principal de l'augment de la resistència bacteriana davant d'aquests medicaments.

El Proa Alt Empordà (Programa d'Optimització del Ús dels Antimicrobians) i la Comissió d'Infeccions de la Fundació Salut Empordà (FSE) donen resposta a tots els dubtes sobre l'ús dels antibiòtics. El grup de treball està representat per: metge/ssa de família, pediatre/a d'Atenció Primària (AP), farmacèutic/a d'AP, farmacèutic/a comunitari i infectòlegs, microbiòleg, farmacèutics, pediatre i infermera del Proa Hospitalari.

► **Per què són necessàries les campanyes sobre l'ús adequat dels antibiòtics?** Perquè cal explicar que els antibiòtics no

serveixen per a tot, no funcionen contra la grip, ni el mal de cap ni el refredat. És més, utilitzar-los davant dels virus fa que després deixin de funcionar quan els necessitem, que és contra els bacteris. I és que, si fem servir malament els antibiòtics, estem posant en perill la salut de tothom: la de les persones, la dels animals, però també la del medi ambient.

► **Com puc saber si puc prendre o no un antibiòtic?** Moltes malalties hivernals poden tenir els mateixos símptomes, però potser no requereixen el mateix tractament. Si us han receptat un antibiòtic per a una malaltia anterior i us heu recuperat bé, pot ser temptador utilitzar el mateix antibiòtic quan es presentin símptomes similars. Tot i això, només un metge que t'hagi atès pot determinar si una malaltia hivernal requereix tractament amb antibiòtics.

► **Quins són els riscos de l'automedicació amb antibiòtic?** La presa d'antibiòtics per combatre els refredats i la grip no us beneficiarà. A més, els antibiòtics poden provocar desagradables reaccions adverses com ara diarrea, nàusees o erupció cutània. Prendre antibiòtics per

combatre infeccions com rinosinusitis, mal de coll o mal d'orelles no sempre és necessari, ja que sovint estan produïdes per virus i en la majoria dels casos el nostre sistema immunitari és capaç de vèncer aquestes infeccions. La major part de les malalties hivernals milloren al cap de dues setmanes. Si els símptomes persisteixen o empitjoren, és important consultar-ho amb el metge.

► **Quin seria el medicament correcte?** Fins al 80% de les infeccions hivernals que afecten el nas, les orelles, la gola i els pulmons són d'origen víric, per la qual cosa prendre antibiòtics no les curarà. La major part dels símptomes de les malalties hivernals es poden alleujar amb altres medicaments que es poden adquirir sense recepta. El teu farmacèutic et pot recomanar i aconsellar-te si estàs prenent medicaments per a una altra malaltia. Els analgèsics alleugen el malestar, el dolor i la febre; els antiinflamatoris, com les pastilles o aerosols per a la gola, permeten empassar amb més facilitat; els expectorants orals ajuden a expulsar les secrecions de les vies respiratòries; els aerosols i descongestius nasals ajuden a respirar amb més comoditat, i els antihistamítics alleugen els esternuts, la picor i l'obstrucció nasals. Beure líquids en abundància i fer una mica de repòs ajudaran a millorar qualsevol malaltia hivernal. I, per suposat, no fumar.



Els antibiòtics només es poden prendre si te'ls recepta un metge. FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ