

# Cómo Elegir Sabiamente®

*Una iniciativa de la Fundación ABIM*

ConsumerReportsHealth



AMERICAN ACADEMY OF  
FAMILY PHYSICIANS



## Cómo tratar la sinusitis No se apresure a tomar antibióticos

Los senos paranasales son pequeños orificios en el interior de la cabeza que drenan hacia la nariz. A menudo, los senos paranasales causan problemas después de un resfriado. También pueden causar problemas si se obstruyen por la fiebre del heno y otras alergias. Sinusitis es el nombre médico para los problemas de los senos paranasales.

La sinusitis puede ser muy incómoda. Es posible que se sienta congestionado, con moco amarillo, verde o gris. Y es posible que sienta dolor o presión alrededor de los ojos, mejillas, frente o dientes.

Cada año, millones de personas usan antibióticos para tratar la sinusitis. Pero, en general, la gente no necesita usar antibióticos para esto por las siguientes razones:

### Los antibióticos usualmente no ayudan con los problemas de sinusitis.

- Los antibióticos matan las bacterias pero no eliminan los virus ni ayudan con las alergias. Los virus o alergias causan la mayoría de los problemas con la sinusitis.
- Los problemas con la sinusitis usualmente mejoran en una semana más o menos sin medicamentos, incluso cuando una bacteria los causa.

### Los antibióticos cuestan dinero.

La mayoría de los antibióticos no cuestan mucho, pero ¿para qué desperdiciar su dinero? A menudo, los pacientes piden antibióticos, y frecuentemente los médicos se los dan. Como resultado, los estadounidenses gastan \$31 millones adicionales al año en costos de atención médica.



### Los antibióticos tienen riesgos.

- Aproximadamente una de cada cuatro personas que toman antibióticos sufre de efectos secundarios, como mareos, problemas estomacales y erupciones en la piel.
- En casos poco comunes, las personas tienen reacciones alérgicas graves a los antibióticos.
- El uso excesivo de antibióticos se ha convertido en un problema grave. Si usted los usa demasiado, ya no funcionan tan bien. Entonces, cuando los necesite, no le van a ayudar tanto.

os senos paranasales son pequeños orificios en el interior de la cabeza que drenan hacia la nariz. A menudo, los senos paranasales causan problemas después de un resfriado. También pueden causar problemas si se obstruyen por la fiebre del heno y otras alergias. Sinusitis es el nombre médico para los problemas de los senos paranasales.

La sinusitis puede ser muy incómoda. Es posible que se sienta congestionado, con moco amarillo, verde o gris. Y es posible que sienta dolor o presión alrededor de los ojos, mejillas, frente o dientes.

Cada año, millones de personas usan antibióticos para tratar la sinusitis. Pero, en general, la gente no necesita usar antibióticos para esto por las siguientes razones:

#### **Los antibióticos usualmente no ayudan con los problemas de sinusitis.**

- Los antibióticos matan las bacterias pero no eliminan los virus ni ayudan con las alergias. Los virus o alergias causan la mayoría de los problemas con la sinusitis.
- Los problemas con la sinusitis usualmente mejoran en una semana más o menos sin medicamentos, incluso cuando una bacteria los causa.

#### **Los antibióticos cuestan dinero.**

La mayoría de los antibióticos no cuestan mucho, pero ¿para qué desperdiciar su dinero? A menudo, los pacientes piden antibióticos, y frecuentemente los médicos se los dan. Como resultado, los estadounidenses gastan \$31 millones adicionales al año en costos de atención médica.

#### **Los antibióticos tienen riesgos.**

- Aproximadamente una de cada cuatro personas que toman antibióticos sufre de efectos secundarios, como mareos, problemas estomacales y erupciones en la piel.
- En casos poco comunes, las personas tienen reacciones alérgicas graves a los antibióticos.
- El uso excesivo de antibióticos se ha convertido en un problema grave. Si usted los usa demasiado, ya no funcionan tan bien. Entonces, cuando los necesite, no le van a ayudar tanto.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe a su propio riesgo.

© 2012 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Academia Americana de Médicos Familiares. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite [ConsumerHealthChoices.org/about-us/](http://ConsumerHealthChoices.org/about-us/).

## Consejo de Consumer Reports

### ¿Cómo debe tratar la sinusitis?

La mayoría de las personas salen de una infección de sinusitis en aproximadamente una semana. Estos consejos podrían ayudarle a sentirse mejor más pronto:

**Descanse.** Su cuerpo necesita descansar para combatir la infección. Trate de descansar lo más que pueda, especialmente en los primeros días.

**Beba líquidos calientes.** Tomar agua, té y otros líquidos calientes ayuda a diluir y aflojar la mucosidad. Esto ayuda a que drene más rápido.

**Respire aire húmedo y caliente.** El vapor de un baño caliente o de una olla de agua hirviendo ayuda a aflojar la mucosidad y le alivia la garganta.



**Mantenga la cabeza elevada con una almohada cuando se acueste.** Esto ayuda a que no fluyan las secreciones a la garganta.

**Haga gárgaras para aliviar la garganta.** Use media cucharadita de sal disuelta en un vaso de agua caliente.

**Enjuáguese la nariz.** Los aerosoles o duchas nasales con agua salada le pueden ayudar a sentirse mejor. Asegúrese de seguir las indicaciones.

**Sea cauteloso con los medicamentos sin receta.** Algunas gotas o aerosoles nasales contienen oximetazolina (Afrin, Neosynephrine Nighttime y marcas genéricas de las tiendas). Es posible que le ayuden durante unos cuantos días. Sin embargo, pueden causarle más congestión si los usa por más de tres días.

- Si sigue sintiendo congestión después de tres días, pruebe las píldoras genéricas de pseudoefedrina. Cuestan menos que el nombre de marca (Sudafed), pero tienen el mismo efecto. Necesita pedirselas al farmacéutico, ya que las guardan detrás del mostrador. Sin embargo, consulte primero a su médico, ya que pueden causar graves efectos secundarios.
- Evite las medicinas contra las alergias (antihistamínicos como Benadryl o Claritin). No alivian mucho los síntomas de un resfriado, y pueden causar efectos secundarios desagradables, como mareos, boca reseca, dolor de cabeza y somnolencia.