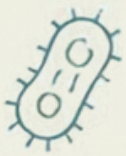


Resistencia antimicrobiana: qué puedes hacer en tu día a día

Cuidar la eficacia de los antibióticos también implica información fiable, uso responsable y seguridad alimentaria.



ACLAREMOS UNA IDEA:

La resistencia no ocurre en tu cuerpo.
Ocurre cuando algunas bacterias dejan de responder a los antibióticos.



ANTIBIÓTICOS: ÚSALOS BIEN

- No te automediques.
- No uses restos de tratamientos anteriores.
- No compartas antibióticos.
- Sigue siempre las indicaciones del equipo sanitario.
- Consulta si tienes dudas o efectos adversos.



LA ALIMENTACIÓN ACOMPAÑA, NO SUSTITUYE

Ningún alimento, infusión, suplemento o producto "detox" sustituye un antibiótico cuando está indicado.

Una alimentación suficiente, variada y adaptada a tu tolerancia puede acompañar tu bienestar durante una enfermedad o tratamiento.

La alimentación acompaña, no sustituye un tratamiento.



CUIDA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Lávate las manos antes de cocinar y después de tocar alimentos crudos.
- Separa alimentos crudos y alimentos listos para comer.
- Cocina adecuadamente carnes, pescados y huevos.
- Conserva los alimentos a la temperatura adecuada.
- Enfría las sobras con rapidez.



SOBRE MICROBIOTA Y PROBIÓTICOS

Los antibióticos pueden modificar la microbiota intestinal, pero no existe una solución universal para "repararla".

Los probióticos no son iguales entre sí ni son necesarios para todas las personas. Consulta tu situación con un profesional sanitario.

Información, prevención y acompañamiento profesional: una forma realista de cuidar tu salud y contribuir al uso responsable de antibióticos.

Comparte esta información con quien pueda necesitarla.

Fuente: OMS, AEMPS-PRAN y Codex Alimentarius.

www.my-pdiet.com