

Antibióticos, entre mitos y leyendas

El uso de antibióticos se rodea de información que no siempre está contrastada, tal y como sucede en otros ámbitos relacionados con las enfermedades y la salud

Es la estrella de los botiquines domésticos; se debe usar por prescripción médica y en los países desarrollados este medicamento aparece como la solución más recurrente ante las infecciones. No hay duda de que el antibiótico es uno de los pilares de la medicina. Es tal su popularidad que estos fármacos se han convertido en tema de dominio público sobre el que muchas personas se permiten opinar. Sin embargo, su uso y abuso está rodeado de mitos y realidades. ¿Cuánto hay de verdad y de mentira en las creencias más populares sobre los antibióticos?

“Los antibióticos son el mejor remedio para la fiebre”

Falso. Los antibióticos no son útiles para el tratamiento de cualquier infección. Muchos de los pequeños trastornos que se padecen, sobre todo en los niños, están causados por virus que son resistentes al efecto de estos medicamentos. Por ejemplo: es un error tomarlos de entrada ante un catarro o un dolor de garganta. Estos procesos suelen mejorar con antitérmicos, algún jarabe para tos y un poco de paciencia. Es cierto

que, en algunos casos, los resfriados pueden complicarse con infecciones: es entonces cuando hay que tomar el antibiótico, por supuesto, siempre bajo supervisión médica.

“Antibióticos: producen cansancio y pérdida de apetito”

Falso. Es una creencia muy popular, pero no es cierta. Es verdad que cuando se toman antibióticos se pierde un poco el apetito y se está cansado, pero la culpa no la tienen los medicamentos, sino los gérmenes que causan la infección. Por otra parte, también se cree que el consumo de antibióticos puede ocasionar un aumento de peso. Es posible que el medicamento varíe la absorción de alimentos y el propio metabolismo al alterar el equilibrio de la flora intestinal. Algunos datos también sugieren que pueden interferir en determinadas hormonas que intervienen en el proceso del apetito, aumentándolo.

“Los antibióticos pierden eficacia con el uso continuado”

Verdadero. Esta aseveración es completamente cierta: el uso continuado de an-

tibióticos provoca una selección natural de gérmenes que de forma progresiva se hacen más resistentes. Las personas que toman antibióticos con frecuencia necesitan cada vez más fármacos de mayor potencia para combatir las infecciones. El problema es que no afecta solo al sujeto en particular, sino a toda la población, ya que estas cepas que se hacen resistentes son las que acaban por predominar. En caso de que se necesite tratamiento antibiótico con frecuencia, es conveniente no utilizar siempre el mismo y cambiar de vez en cuando. Siempre bajo control facultativo.

“Los antibióticos inyectados son más eficaces”

Falso. Este es un tópico clásico cuyas consecuencias han sufrido muchas personas durante su infancia. Aún hay personas que creen que si el antibiótico se administra en forma de inyectable, el efecto es mayor y más rápido. Esta aseveración es falsa; en estos momentos se dispone de una batería de potentes medicamentos para su administración por vía oral. Tanto es así que en la actualidad puede tratarse a la perfección

hasta una pulmonía sin necesidad de sufrir pinchazos y el dolor sucesivo. Los inyectables se reservan para casos especiales o para las personas que toleran mal la medicación por vía oral debido a los efectos secundarios que les producen, como dolor de estómago o diarrea, entre otras.

“Un antibiótico, cuanto más potente, mejor”

Falso. No está justificado utilizar un antibiótico de amplio espectro cuando se tratan pequeñas infecciones. ¡Sería como matar moscas con un cañón! Para cada tipo de infección, hay un grupo idóneo de medicamentos. El hecho de que no se utilicen y se prefiera optar por “algo más fuerte” para asegurarse de que el tratamiento no fallará es un error, ya que puede crear gérmenes cada vez más resistentes a la medicación con el consiguiente peligro no solo del paciente, sino de la salud pública. De la misma manera, pensar que un fármaco caro es mejor también es erróneo: un antibiótico “de toda la vida” y barato puede ser la solución idónea para esas anginas.



“Durante el tratamiento con antibióticos, hay que tomar yogures”

Verdadero. Los antibióticos atacan a las bacterias pero, a menudo, no saben distinguir entre las “buenas” y las “malas”. En el cuerpo humano hay una serie de microorganismos que están implicados en muchas funciones: en el tubo digestivo, vagina ... El tratamiento antibiótico puede dañar y alterar la flora saprófita intestinal, que favorece la digestión y la absorción de alimentos. La alteración de esta flora fomenta que otros microorganismos no deseados (patógenos) se asienten en su lugar y provoquen diarreas. Para minimizar este problema, durante el tratamiento es aconsejable tomar yogur, a poder ser con probióticos (“Lactobacillus”). Por otra parte, es frecuente que las mujeres, después de tomar estos medicamentos, sufran picor y enrojecimiento vaginal y genital. Esto es debido a la colonización de hongos, como la candida, el más habitual. Parece que el consumo de probióticos o la administración de “Lactobacillus” en forma de cápsulas, tampones o cremas vaginales podría

ser útil para minimizar los efectos adversos, a pesar de que todavía no hay resultados concluyentes.

“Prohibido el alcohol con los antibióticos”

Verdadero. Es cierto que en determinados casos el alcohol y los antibióticos pueden interactuar y disminuir la eficacia del fármaco o provocar efectos secundarios. De todas maneras, la recomendación es rigurosa en casos concretos, como para el metronidazol y algunas cefalosporinas que si se ingieren con alcohol pueden provocar una reacción con sudoración, vómitos y dificultad respiratoria. En otros casos, como ocurre con la eritromicina y la doxiciclina, el alcohol puede disminuir su efecto. En general, es de sentido común no tomar alcohol con los antibióticos, pero no puede afirmarse de forma estricta que sea contraproducente en todos los casos. En caso de duda, el prospecto del medicamento puede aportar más información.

www.consumer.es

