



PREVENCIÓN Y SALUD GLOBAL:
PILARES PARA UN
FUTURO SOSTENIBLE

Diez propuestas clave para reforzar la lucha contra la RAM, desde un enfoque *One Health*

La salud de las personas, la salud de los animales y la salud del medio ambiente están estrechamente conectadas. A esta manera de trabajar la salud le llamamos *One Health* (Una Sola Salud) y es imprescindible para abordar soluciones a problemas de salud como las infecciones causadas por bacterias, que se hacen resistentes a los antibióticos. Es la llamada resistencia a los antimicrobianos (RAM). En este documento, encontrarás 10 recomendaciones para luchar contra la RAM.



Sigue las recomendaciones vacunales

- **Mantén al día el calendario de vacunación** para prevenir infecciones, a lo largo de toda tu vida (embarazo, infancia, adolescencia y etapa adulta mayor).
- **Participa en campañas de vacunación** para evitar enfermedades que puedan derivar en infecciones bacterianas secundarias.
- **Programa tu calendario de vacunación** si tienes alguna condición que genera inmunosupresión.
- Si eres una persona cuidadora o familiar de personas vulnerables, **ten presente tu papel clave en la prevención de infecciones** y en la correcta administración de los tratamientos. Estar al día con tus vacunas también protege a quienes cuidas.
- **Sigue el calendario de vacunas de tus mascotas** para mantenerlas protegidas a ellas y a tu familia.

Las vacunas siempre ayudan. Protegen nuestra salud, la de personas vulnerables que a veces no pueden recibirlas y las de nuestras mascotas. De esta manera **prevenimos infecciones,** por lo que no necesitaremos utilizar antibióticos, **evitamos la diseminación de patógenos resistentes y evitamos la contaminación ambiental** con antimicrobianos.

Lávate las manos frecuentemente, especialmente si tienes mascotas

- **Mantén una adecuada higiene de manos,** especialmente en entornos públicos o después de estar en contacto con personas enfermas o mascotas.
- **Pon especial cuidado en periodos** en los que aumentan las infecciones respiratorias como la gripe.
- **Lávate las manos después de manejar los desechos** de tus mascotas.
- **Si tienes mascotas,** presta especial atención a la limpieza de la casa.

Reducir la diseminación de enfermedades disminuye el uso de medicamentos y la generación de residuos que dañan al medio ambiente. **Las bacterias pueden pasar de las mascotas a los humanos** mediante caricias o besos y a través del manejo de heces. Asimismo los hospitales y clínicas veterinarias son lugares de entrada y salida de personas y animales enfermos. La higiene de manos se considera una eficaz medida de prevención de las infecciones, por lo que debe de ser una práctica habitual.

Utiliza medios de transporte que no contaminen el aire que respiras

- Procura que tus hábitos para moverte no contribuyan a contaminar el aire de tu ciudad; en la medida de lo posible desplázate andando, en bici o en transporte público colectivo como alternativa al vehículo particular.
- Intenta comprar en los comercios de tu barrio.

En las ciudades el transporte de personas y mercancías es el mayor foco de contaminación atmosférica, generando también ruido en la calle, congestión en el tráfico y ocupando el espacio público. La contaminación atmosférica y la mala calidad del aire contribuye a la aparición de enfermedades respiratorias infecciosas que en numerosas ocasiones requieren la utilización de antibióticos, agravando el problema de las resistencias a los antimicrobianos. **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.

Adopta buenas prácticas de higiene alimentaria

- Prepara los alimentos siguiendo estas cinco claves: mantener la limpieza; separar alimentos crudos y cocinados; cocinar completamente; mantener los alimentos a temperaturas seguras; usar agua y materias primas inocuas.
- Mantén una correcta higiene de manos antes, durante y tras la manipulación de alimentos.

Adoptar buenas prácticas de higiene alimentaria **disminuye la contaminación por bacterias peligrosas**. Esto reduce la necesidad de usar antibióticos para tratar infecciones transmitidas por alimentos. Asimismo, **conservar los alimentos a temperaturas seguras impide que las bacterias patógenas se multipliquen**.



Mantén tu hogar a una temperatura y humedad saludables

- **Ventila tu hogar diariamente.** Una ventilación de 10 minutos es suficiente para la renovación del aire de tu hogar.
- **Mantén una temperatura adecuada en tu hogar.** En invierno, regula la calefacción entre 19-21°C. En verano, pon el aire acondicionado a 26°C. Estas temperaturas son saludables para las personas, las mascotas y el planeta.
- **Revisa si existen humedades** en tu hogar.

La ausencia de confort térmico en nuestro hogar impacta directamente en nuestra salud física, en especial por las enfermedades respiratorias. Para ello, es importante un **buen aislamiento** que permita mantener tu vivienda a una temperatura saludable y evitar las dañinas humedades. Asimismo, la **ventilación del hogar** es importante para la reducción de la concentración de CO₂ y para eliminar sustancias y partículas perjudiciales para tu salud y la de tu mascota. En una **casa confortable y ventilada prevenimos infecciones**, por lo que no necesitaremos que nos receten antibióticos y evitamos así la diseminación de patógenos resistentes a ellos.

Fortalece tu sistema inmunitario y cuida tu salud y la de tu mascota

- **Prioriza alimentos frescos** (sin procesar), de temporada, de proximidad y de origen vegetal. Aumenta el consumo de frutas, hortalizas, legumbres, cereales (pan, arroz, pasta...) y frutos secos. Estos alimentos cuidan tu salud y la del planeta.
- Si tienes restricciones alimentarias o una enfermedad crónica, **sigue la dieta indicada.**
- Revisa la composición de tus alimentos y de los de tu mascota.
- **Practica ejercicio físico de manera habitual**, descansa adecuadamente y mantén contacto con la naturaleza.
- **Vacúnate.**
- 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. Esto impacta en una **menor utilización de antibióticos** y ayuda a disminuir el problema de las resistencias a los antimicrobianos y su impacto en el medio ambiente.

El antibiótico, solo con receta de tu médico o veterinario

- **No te automediques**, si estás enfermo acude a tu médico. El personal médico y de enfermería son quienes saben si tu infección es vírica (y en este caso el antibiótico no funciona) o bacteriana (en este caso te lo recetará).
- Si eres una persona con una enfermedad crónica, **asegúrate de informar al personal sanitario de tu patología y tratamiento**.
- **Consulta todas tus dudas** y decide conjuntamente el tratamiento que más se ajuste a tus circunstancias vitales y personales.
- **No pidas antibióticos** si los profesionales sanitarios dicen que **no son necesarios**.
- En el caso de tu mascota, **sigue siempre las recomendaciones y prescripciones del veterinario**.

El uso de antibióticos sin receta médica es peligroso porque puede ser ineficaz, causar efectos adversos y aumentar el riesgo de diseminación de bacterias resistentes. **La supervisión médica y veterinaria es clave** para garantizar un tratamiento seguro y efectivo. Y además, si los tomas sin que sean necesarios causarán una alteración de la microbiota y efectos secundarios a nuestro organismo, en su caso al de nuestra mascota, y al medio ambiente donde llegarán como residuo.

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

- **Completa siempre el tratamiento** según las indicaciones de los profesionales de la salud, incluso si los síntomas mejoran antes de tiempo.
- Si notas efectos secundarios durante el tratamiento o si no estás mejorando, **consulta con los profesionales de la salud**.
- Si experimentas efectos adversos durante tu tratamiento, **notifícalo al Sistema Español de Farmacovigilancia**. Las asociaciones de pacientes pueden orientarte en el proceso y ofrecerte acompañamiento.
- **No guardes antibióticos sobrantes ni los compartas** con otras personas ni animales.
- Mantén estas **recomendaciones también en el caso de que tus mascotas** deban seguir un tratamiento con antibióticos.

Si interrumpes un tratamiento antes de tiempo, las bacterias más débiles mueren pero las más resistentes sobreviven y se multiplican, haciendo que la infección reaparezca siendo más difícil de tratar por el antibiótico. Además corremos el riesgo de diseminación de estas bacterias resistentes entre las personas, los animales y el medio ambiente.



Al finalizar el tratamiento, reduce el impacto ambiental de los antibióticos

- No deseches medicamentos en la basura o el desagüe; en su lugar, entégalos en los puntos de recogida habilitados en tu farmacia: el Punto SIGRE.
- Mantén estas mismas recomendaciones para los medicamentos de tus mascotas.

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 de información fiables

- Si tienes dudas consulta con tu **médico, pediatra, enfermera, farmacéutica o el veterinario de tu mascota**; son la fuente más directa de información.
- También puedes ponerte en contacto con las **asociaciones de pacientes**, reconocidas y con experiencia en tu enfermedad o situación, que podrán acompañarte. Y en algunos temas, también puedes consultar a las asociaciones de consumidores.
- Acude a **fuentes oficiales** (Ministerio de Sanidad, Ministerio de Medio Ambiente, OMS, sociedades de profesionales sanitarios y científicas, universidades y centros de investigación) si te informas por internet.
- **Evita compartir información por redes sociales, que no esté verificada y basada en la ciencia.** Así contribuirás a evitar la difusión de mitos falsos y la desinformación.
- Recuerda que la salud de las personas, de los animales y del medio ambiente están estrechamente conectadas.

Internet y las redes sociales están llenas de información incorrecta y engañosa que pueden llevar a prácticas peligrosas para la salud. **La salud es un tema delicado por lo que la toma de decisiones debe basarse en la evidencia científica actualizada y avalada por profesionales de la salud.**



Con el apoyo de:



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.