

La resistencia antimicrobiana (RAM) es uno de los principales problemas de salud pública en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la ha incluido entre las **diez primeras amenazas de salud a las que se enfrenta la humanidad**.



Muchas infecciones son actualmente difíciles de tratar porque los **patógenos se han hecho resistentes a los fármacos que los combaten**. En España, las enfermedades originadas por microorganismos resistentes causan 4.000 muertes anuales.

# RESISTENCIA ANTIMICROBIANA: ¡HAZ TU PARTE!

## ● Para ayudar a que no aumente la RAM

- No tomes antibióticos ni otros antimicrobianos si no es necesario y no te lo ha prescrito el médico.
- No te automediques con antibióticos para tratar una infección vírica, porque no sirven.
- No tomes ningún medicamento sin consultar con el médico porque en otra ocasión te fue bien o porque te lo ha recomendado un amigo o familiar.
- Si el médico te receta un antibiótico, sigue siempre estrictamente sus indicaciones en cuanto a dosis y duración. Tómallo hasta el último día indicado, aunque te encuentres bien.

## ● Para prevenir infecciones y evitar el uso de fármacos antimicrobianos

- Lávate frecuentemente las manos.
- Evita el contacto cercano con personas enfermas.
- Adopta medidas de protección en las relaciones sexuales.
- Mantén las vacunaciones al día.
- Prepara los alimentos en condiciones higiénicas tomando como modelo las cinco claves para la inocuidad de los alimentos de la OMS: mantener la limpieza; separar alimentos crudos y cocinados; cocinar completamente; mantener los alimentos a temperaturas seguras; usar agua y materias primas inocuas.
- Elige alimentos en cuya producción no se hayan utilizado antibióticos para estimular el crecimiento o prevenir enfermedades.

## ● Si trabajas en el sector agrícola

- Administra antibióticos a los animales únicamente para el tratamiento de enfermedades infecciosas y siempre bajo supervisión veterinaria.

Combatir la resistencia antimicrobiana depende de todos, tanto de los poderes públicos, administraciones, investigadores y empresas farmacéuticas como de cada uno de nosotros de forma individual.



**FENAER**

- Vacuna a los animales para reducir la necesidad de antibióticos.
- Aplica buenas prácticas en todas las etapas de la producción y el procesamiento de alimentos, tanto de origen animal como vegetal.
- Adopta sistemas sostenibles y altos niveles de higiene, bioseguridad y manejo de los animales sin estrés.
- Aplica los patrones internacionales para el uso responsable de los antibióticos, establecidos por la OIE, la FAO y la OMS.

## ● Si trabajas en el ámbito de la salud

- Mantén limpios manos, instrumentos y el entorno de trabajo.
- Lleva al día el calendario de vacunas de tus pacientes.
- Realiza los cultivos y pruebas necesarias para confirmar una infección bacteriana en caso de sospecha.
- Prescribe antibióticos solo cuando sean realmente necesarios y con la posología y duración correctas.

## Además...

Nunca te deshagas de fármacos tirándolos a la basura o a los desagües. Los residuos de medicamentos han ido aumentando de forma progresiva y resulta imprescindible gestionarlos mediante un proceso de triaje para obtener los distintos componentes y dar a cada uno el tratamiento más adecuado. De lo contrario, los medicamentos acabarán en la tierra, los ríos y el mar, y volverán a nosotros y a los animales en los alimentos y el agua.

### Referencias:

[Resistencia a los antibióticos. Organización Mundial de la Salud](#)  
[SIGRE por qué colaborar](#)