¿Quieres que los antibióticos sigan haciéndote efecto?

SEFAC

Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria

Con la colaboración de:

FAES FARMA
Pasión por la salud

¿Qué son los antibióticos y cuándo debemos utilizarlos?

Son fármacos indicados para curar infecciones producidas por bacterias.

Solo deberemos tomarlos cuando nos los prescriba el médico. Es decir, necesitamos una receta médica para poder recogerlos en la farmacia y para cada episodio, ya que no todas las infecciones son iguales ni se tratan de la misma manera.

Esto es relevante a nivel individual y colectivo por el riesgo de las resistencias bacterianas[1].

ENTONCES...
¿QUÉ ES ESO DE LAS RESISTENCIAS BACTERIANAS Y POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

Las resistencias bacterianas son la imposibilidad de que un antibiótico sea efectivo ante una infección por bacterias para las que antes sí era.

Sin antibióticos eficaces para el tratamiento de infecciones el éxito de trasplantes de órganos, la quimioterapia y la cirugía, entre otros, podría verse comprometido. Si no se toman medidas para corregir este problema, **para el año 2050, se estiman 40.000 muertes anuales por infecciones que antes eran tratables[2].**

Se ha visto que esto sucede en gran parte por un mal uso de los antibióticos y **solucionarlo o minimizarlo está en manos de todos**. Por ello, como usuarios, también podemos ayudar a mejorar esta problemática. Así que cuando pensemos que necesitamos un antibiótico siempre deberemos:

- Tener una receta médica para poder adquirirlos en la farmacia.
- Tomarlos cómo y cuándo nos haya indicado nuestro médico, y seguir los consejos de nuestro farmacéutico.
- Completar el tratamiento, aunque nos encontremos mucho mejor.
- No guardar ni compartir medicación con otras personas. Debemos depositar los sobrantes en el punto Sistema Integrado de Gestión y Recogida de Envases (SIGRE) de la farmacia[1,3].

Además de todos estos **consejos es muy recomendable utilizar un probiótico durante la toma de antibióticos y también en los días posteriores**.

Pide consejo a tu farmacéutico de confianza.

¿Quieres que los antibióticos sigan haciéndote efecto?

¿Por qué debo tomar un probiótico?

Un probiótico contiene bacterias y otros microorganismos beneficiosos que colaboran en la restauración de nuestra microbiota.

La microbiota es el conjunto de microorganismos que viven en nuestro cuerpo. Esta microbiota tiene un papel muy relevante en la salud tanto individual como colectiva: nos permite tener una buena inmunidad, una buena salud intestinal y de la piel y ayuda a que nuestros antibióticos sigan haciendo efecto[4].

Pero no todos los probióticos son iguales, ya que pueden ser diferentes unos de otros en cuanto a cepa y dosis; por eso es importante que estén respaldados por evidencia científica adecuada y suficiente.

Entre las combinaciones de cepas probióticas con evidencia científica, en personas en tratamiento con antibióticos, se encuentran entre otras: Lactobacillus acidophilus CUL-60, Lactobacillus acidophilus CUL-21, Bifidobacterium bifidum CUL-20 y Bifidobacterium animalis subsp. Lactis CUL-34 y Saccharomyces Boulardii[5].

Los probióticos ayudan a reequilibrar nuestra microbiota intestinal durante y después de un tratamiento con antibióticos, lo que puede reducir la incidencia de efectos secundarios.

Además, el uso de ciertos probióticos puede evitar que cada vez tengamos más bacterias resistentes a los antibióticos y, con ello, colaboramos para que los antibióticos siguen siendo eficaces.

La elección del probiótico es importante según el contexto individual de cada uno, por ello lo más recomendable es pedir consejo sanitario a tu farmacéutico de confianza[6].

DECÁLOGO

01 Las resistencias bacterianas son la imposibilidad de que un antibiótico sea efectivo ante una infección por bacterias para las que antes sí era.

02 Para el año 2050, se estiman 40.000 muertes anuales por infecciones bacterianas.

03 No todas las infecciones son iguales ni se tratan de la misma manera.

04 Debemos tomar los antibióticos solo y cuando nos los prescriba el médico.

05 Es importante terminar la pauta antibiótica, aunque nos encontremos mucho mejor, así como respetar la dosis prescrita.

06 La microbiota tiene un papel muy relevante en la salud, tanto individual como colectiva.

07 Los probióticos ayudan a restaurar la microbiota intestinal durante y después de un tratamiento con antibióticos, lo que puede reducir la incidencia de diarrea y otros efectos secundarios. Y NO TODOS LOS PROBIÓTICOS SON IGUALES.

08 El uso de probióticos puede ayudarnos a equilibrar nuestra microbiota frente a la aparición de posibles patógenos oportunistas.

09 La elección del probiótico es importante según el contexto individual de cada uno.

10 **PIDE SIEMPRE CONSEJO SANITARIO A TU FARMACÉUTICO DE CONFIANZA.**

Documento elaborado por:

Celia Raga Jiménez.
Farmacéutica Comunitaria. Miembro del Grupo de Trabajo de Enfermedades Infecciosas e Inmunología de la Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC).

Marina Codesal Fidalgo.
Farmacéutica Comunitaria y Dietista-Nutricionista. Coordinadora del Grupo de Trabajo de Nutrición y Digestivo de la Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC).

BIBLIOGRAFÍA:

1. Palop V, Melchor A, Martínez-Mir I. Utilización de antibióticos en atención primaria. Congrés d'Atenció Primària de Societats Catalana, Valenciana i Balear de Medicina Familiar i Comunitària. Tarragona. Revista Valenciana de Medicina de Familia 2002; Supl:47-9.
2. Plan Nacional frente a la Resistencia a los Antibióticos (PRAN). Sobre la resistencia a los antibióticos [Internet]. Madrid: PRAN; [citado 2025 abr 30]. Disponible en: https://www.resistenciaantibioticos.es/es/sobre-la-resistencia
3. Catalina Rosu IC, Raga Jiménez C. ¡Antibióticos con cabeza! Protege tu salud y la de todos. [Infografía]. Madrid: Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC);2024. doi:https://doi.org/10.33620/fc.2173-9218.(2024).ifg.021
4. Álvarez J, Fernández Real JM, Guarner F, Gueimonde M, Rodríguez JM, Saenz de Pipaon M, et al. Gut microbes and health. Gastroenterol Hepatol. 2021;44(7):519–35. doi:10.1016/j.gastrohep.2021.01.009
5. Olveira G, González-Molero I. Actualización de probióticos, prebióticos y simbióticos en nutrición clínica. Endocrinol Nutr. 2016;63(9):482–94. doi:10.1016/j.endonu.2016.07.006
6. Mazziotta C, Tognon M, Martini F, Torreggiani E, Rotondo JC. Probiotics mechanism of action on immune cells and beneficial effects on human health. Cells. 2023 Jan 2;12(1):184. doi:10.3390/cells12010184

Esta publicación debe citarse de la siguiente forma:

Raga Jiménez C, Codesal Fidalgo M. ¿Quieres que los antibióticos sigan haciéndote efecto?. Madrid:SEFAC;2025.

©SEFAC, 2025. Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada o transmitida en cualquier forma ni por cualquier procedimiento electrónico, mecánico, de fotocopia, de registro o de otro tipo sin el permiso de SEFAC.

SEFAC
Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria

Con la colaboración de:
FAES FARMA
Pasión por la salud