



## MANEJANDO LAS INFECCIONES DE SINUSITIS

- **Una infección sinusal no es lo mismo que un resfriado.** Las infecciones sinusales se producen cuando ya ha tenido un resfriado o congestión nasal durante al menos una semana, y el moco queda atrapado en los senos paranasales y se infecta con bacterias.
- **Los síntomas de una infección sinusal incluyen:**
  - o Dolor o presión en las mejillas o la frente, especialmente al agacharse
  - o Drenaje sinusal grueso, generalmente de color y difícil de limpiar / soplar por la nariz
  - o Dolor de los dientes: las infecciones sinusales a menudo se confunden con un dolor de muelas
  - o Un olor desagradable que no mejora con el cepillado de los dientes o con el enjuague bucal
  - o Una tos que empeora por la noche o a primera hora de la mañana
  - o Puede o no tener fiebre
- **El objetivo principal del tratamiento es eliminar la mucosidad infectada de sus senos paranasales (como drenar una infección en la piel).** La mejor manera de hacerlo es con una combinación de descongestionantes y medicamentos para adelgazar las mucosas (como guaifenesina, pseudoefedrina y fenilefrina) y enjuagando sus senos paranasales.
- Enjuagues de sinusitis: se puede hacer con un Neti Pot, un enjuague de sinusal de la farmacia or una solución de sal que se hace en casa.
- Enjuague sinusal hecho en casa (solución de sal): mezcle 1 pinta de agua con 1 cucharadita de sal marina o sal enlatada (no la sal de mesa que contiene yodo) y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio. Use una jeringa de bulbo (como la que se usa para narices de bebés) para rociar esto en cada fosa nasal mientras mantiene su cabeza recta. ¡Tenga pañuelos listos para atrapar todo lo que sale!
- **¡No todas las infecciones sinusales necesitan antibióticos!** Si su médico considera que sus síntomas sinusales se deben a un virus o alergias, los antibióticos no lo ayudarán a mejorar y, de hecho, pueden hacer que se sienta más enfermo.
- **Si le recetan antibióticos, es importante que tome el curso completo según las indicaciones, incluso si se siente mejor después de unos pocos días.** El hecho de que sus síntomas hayan mejorado no significa que su infección haya sido completamente tratada.
- **NO tome los antibióticos de otra persona.** Diferentes antibióticos se utilizan para diferentes tipos de infecciones. Lo que es mejor para otra persona puede no ser el medicamento correcto para usted: es posible que su infección no responda de la misma manera, pueda interactuar con otros medicamentos que toma, podría terminar más enfermo o con efectos secundarios graves.

***Si tiene fiebre (temperatura de 101° o más alta) después de tres días de antibióticos, o si sus síntomas no desaparecen por completo después de haber completado su tratamiento, llame a la clínica para dejar un mensaje a su proveedor.***