

**SUEÑO Y ANTIBIÓTICOS: ACONSEJAN A MAYORES.-**

En el Cesfam Quillahue de Castro se difundió el uso racional de antibióticos y educación sobre trastornos del sueño, especialmente en personas mayores, recalando a este grupo etario que estos medicamentos solo curan infecciones producidas por bacterias y no virus, patógenos responsables de enfermedades invernales como resfrío y gripe; además, ello fomenta la resistencia antibiótica a los remedios. Asimismo, se aconsejó despertar siempre a la misma hora, tomar sol, ejercitarse y, antes de acostarse, evitar teléfonos y televisión, comer en abundancia y tomar café.