

Fecha: 05-04-2025  
Medio: La Estrella de Chiloé  
Supl.: La Estrella de Chiloé  
Tipo: Noticia general

Pág.: 4  
Cm2: 86,8

Tiraje: 2.800  
Lectoría: 8.400  
Favorabilidad: ☐ No Definida

**Título: SUEÑO Y ANTIBIÓTICOS: ACONSEJAN A MAYORES.** En el Cefam Quillahue de Castro se difundió el uso racional de antibióticos y educación sobre trastornos del sueño, especialmente en personas mayores, recalcando a este grupo etario que estos medicamentos solo curan infecciones producidas por bacterias y no



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

En el Cefam Quillahue de Castro se difundió el uso racional de antibióticos y educación sobre trastornos del sueño, especialmente en personas mayores, recalcando 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.