

NOTA DE PRENSA

Madrid, 13 de junio de 2008



Carretas, 14 7º C1 28012 Madrid Tel. 915 221 313
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org www.sefac.org

Sefac difundirá recomendaciones mensuales para ayudar a la promoción de hábitos saludables en la población

- **La campaña se compone de doce fichas destinadas a prevenir la morbilidad y mortalidad derivados de los hábitos insanos y fomentar la salud haciendo hincapié en la adopción de hábitos saludables que ayuden a la prevención o abordaje de motivos de consulta frecuentes en la farmacia.**
- **El objetivo es ofrecer al farmacéutico comunitario una serie de materiales sencillos que puedan serle útiles para su labor diaria de asesoramiento a miles de pacientes, enfocados a la resolución de preguntas frecuentes y la eliminación de falsos mitos.**
- **Se abordarán temas como los consejos nutricionales para el verano, el uso adecuado de piercing y tatuajes, la pediculosis, el dolor crónico, el tabaquismo o el acné, entre otros. La primera entrega, dedicada a la protección solar y patrocinada por Avène, se hará pública la próxima semana.**

La Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (Sefac) ha puesto en marcha la campaña de educación para la salud *Recomendaciones Sefac a la población*, que se concreta en la difusión de una serie de doce fichas destinadas a prevenir la morbilidad y mortalidad derivados de los hábitos insanos y fomentar la salud haciendo hincapié en la adopción de hábitos saludables que ayuden a la prevención o abordaje de motivos de consulta frecuentes en la farmacia.

“Es frecuente encontrar guías de educación para la salud auspiciadas o avaladas por sociedades científicas médicas de muy diversas especialidades. Este tipo de materiales suelen encontrarse, con mayor o menor facilidad, en los centros de salud. Pero la farmacia, primer filtro de acceso al sistema sanitario en infinidad de casos y referencia para la consulta sobre múltiples síntomas, no siempre dispone de materiales independientes y adaptados al lenguaje y nivel de conocimiento de sus pacientes”, explica Alejandro Eguilleor, vocal de la Junta Directiva de Sefac y coordinador científico de la campaña. Por esta razón Sefac pretende “ofrecer al farmacéutico materiales sencillos que puedan serle útiles para su labor diaria de asesoramiento a miles de pacientes”.

La estructura de las fichas, que se distribuirán a través de los socios de Sefac y están diseñadas en formato A4 a todo color, será siempre la misma, con tres apartados fijos: justificación (texto introductorio con datos epidemiológicos encaminados a situar al paciente sobre la relevancia del problema de salud), recomendaciones (decálogo de consejos sencillos, breves y en *lenguaje paciente*) y preguntas frecuentes (selección de cuestiones que el farmacéutico contesta a diario, con idea de desterrar falsos mitos y contribuir a un mejor conocimiento del problema de salud).

Los principales mensajes de cada recomendación se difundirán a los medios de comunicación a través de una nota de prensa coincidente con el lanzamiento de cada ficha.

La primera edición de la campaña durará un año con doce entregas, una al mes desde junio de 2008 hasta mayo de 2009. No obstante, la vocación es la de mantenerse a largo plazo renovando las fichas cada vez que sea necesario aportar algo nuevo a un tema y ampliando la gama de problemas de salud tratados en función de criterios de actualidad, crecimiento de prevalencia, prioridades de las estrategias de salud del Gobierno o demandas de los propios farmacéuticos o pacientes.

En esta primera edición se ha previsto abordar temas como protección solar, consejos nutricionales para el verano, uso adecuado de piercing y tatuajes, alopecia, pediculosis, dolor crónico, asma, tabaquismo o acné, entre otros. La primera entrega, dedicada a la protección solar y patrocinada por Laboratorios Avène (Pierre Fabre), se hará pública la próxima semana.

Recomendaciones de la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria a la población

SEFAC

Consejos para una adecuada protección solar

El cáncer de piel: un problema creciente

La incidencia y mortalidad del cáncer de piel aumentan anualmente. En concreto, la incidencia de melanoma se ha duplicado en Europa entre los años 60 y 90. En España, los últimos datos indican que el melanoma aumenta un 10% cada año. El melanoma está directamente relacionado con la exposición solar excesiva y, por tanto, debemos protegernos. Los sanitarios debemos propiciar una reflexión sobre el precio que se está dispuesta a pagar por un bonito bronceado, deshacer la asociación del bronceado con salud, belleza y estatus social, y cambiar estos criterios por una información más correcta. Y es que el bronceado no es un síntoma de salud, es una reacción defensiva de la piel ante la agresión de la radiación solar.



Recomendaciones

Tome el sol de forma progresiva. El bronceado de los primeros días se produce gracias a la melanina ya formada. Son necesarios unos 3 días para sintetizar nueva melanina y que ésta llegue a la superficie de la piel. Por tanto, aumentar la exposición puede conducir a quemaduras cutáneas y quemaduras solares, no a un bronceado mayor. Hay que protegerse desde el primer día hasta el último.

Tome el sol en movimiento. Bajo la exposición inmóvil, cuando se flutúa al sol o se está en el riesgo de quemaduras aumenta por el mayor efecto de calor y por la radiación reflejada en la arena.

Aplicarse el protector en casa, 30 minutos antes de la exposición y en cantidad generosa. La aplicación múltiple conduce a una hidratación muy importante de la eficacia. No utilice protectores de años anteriores. No le use una sola vez de manera preventiva de alguna que figura en el envase, ya que puede haber perdido efectividad y generar reacciones adversas.

La protección física es imprescindible: camiseta, gorro, gafas, en bebés y personas muy sensibles sombrillas, sombrillas, etc. Una recomendación adicional es protegerse por toda el cuerpo, reflejando las zonas con más riesgo. Las radiaciones atraviesan los vidrios de vidrio. Las gafas son muy importantes siempre, sobre todo en niños. Los cristales han de ser de calidad para que realmente hagan de barrera para las radiaciones.

Evite las horas centrales del día, de 12 a 16 horas.

Solicite información y consejo a su farmacéutico sobre el protector adecuado, que dependerá de su fototipo de piel, de factores estacionales, tiempo y lugar de exposición y de la medicación o patología de cada persona.

No exponga al sol de forma directa a niños menores de 3 años. Los niños, cuando en las horas centrales del día estén con sus juguetes en piscinas y en el mar, ya que la piel se calienta más y aumenta el riesgo de quemaduras.

Renueve a menudo su fotoprotector. Si permanece expuesto más de 2 horas, repita la aplicación del protector solar de forma preventiva y al permanecer al sol más de 4 horas, hágase algún protección.

Beba en abundancia. No abuse del aporte de bebidas frías y agua.

Recuerde que algunos medicamentos pueden producir fotosensibilidad. es decir, pueden hacerle más sensible a las radiaciones solares. Consulte con su farmacéutico.

Recomendaciones de la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria a la población

Preguntas frecuentes

¿Los autobronceadores protegen del sol?
No. Porque no tienen filtros solares. Solo proporcionan un tono bronceado por reacción con la queratina de la epidermis, y si se dejan de aplicar, en 3 o 4 días desaparece por eliminación de las células de la capa córnea.

¿Es cierto que debido a una sombrilla no necesito un protector solar?
No. Hay muy poca diferencia entre la cantidad de radiación que se recibe bajo una sombrilla a la sombra, debido a que la arena refleja un 20% de la radiación que recibe.

¿Mientras estoy en el agua no me quemó?
Falso. Si se nada en la superficie, el agua hace un efecto lupa que aumenta la radiación que recibe la piel.

¿Es verdad que con nubes no es necesario protegerse?
No. Las nubes retienen sólo una parte de la radiación y pueden aumentar la posibilidad de quemadura al disminuir el calor y aumentar la tolerancia a una exposición prolongada.

¿Un fotoprotector muy alto impide totalmente el bronceado?
Falso. Ningún protector solar protege al 100% de la radiación y por tanto se producirá un bronceado lento y progresivo.

¿Los UVA de cabina son mejores que la radiación solar y no te queman?
Falso. Son radiación ultravioleta y por tanto pueden dañar la piel igual. La OMS advierte de que los menores de 18 años no deben recibir sesiones de bronceado con rayos UVA, por su relación con el aumento de cáncer de piel en la etapa adulta.

¿El sol cura el acné?
No. Solo los granos de forma pasajera, pero si se intermite por el tratamiento y la exposición solar ha sido excesiva, al llegar el otoño se produce un rebrote.

¿Es necesario reponer los fotoprotectores resistentes al agua después del baño?
Sí. El agua diluye el protector y su uniformidad en la piel, por lo que hay que volver a aplicar como mínimo cada 2 horas.

¿Proteger a un niño con un producto muy alto impide la síntesis de vitamina D?
Falso. Es suficiente con que algunos destellos de la piel estén expuestos al sol (por ejemplo dedos de las orejas), para permitir la síntesis de vitamina D que favorece la fijación de calcio en los huesos.

¿Se puede utilizar perfume si el protector solar es alto?
La mayoría de los perfumes contienen productos fotosensibilizadores y lo mejor es evitarlos. La poca radiación que incide en la piel con un protector muy alto puede ser suficiente para desencadenar la reacción.

¿Si tengo una piel morena o ya estoy bronceado no necesito protector solar?
Falso. Una piel morena o bronceada tiene su primera barrera defensiva en mejores condiciones que una piel clara, pero esto no evita que la radiación UVA atraviese la epidermis y afecte a capas más profundas, con la aparición de manchas, fotoenvejecimiento y riesgo de cánceres cutáneos si la exposición es excesiva.

Si quiere más información puede contactar con nosotros escribiendo a sefac@sefac.org



Avène solar
Lo mejor de la protección UVR-UVA para las pieles sensibles

EAU THERMALE Avène

Ejemplo de ficha de la campaña Recomendaciones Sefac a la población.

Sobre Sefac

Constituida en marzo de 2001, la **Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (Sefac)** es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con delegaciones estables en distintas autonomías que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. La sociedad acaba de poner en marcha un plan estratégico de expansión que le servirá para superar los 3.000 socios en un plazo de tres años.

Para más información, contactar con Pedro Molina Porlán, coordinador general de Sefac, en la dirección pmolina@sefac.org o en los teléfonos 91 522 13 13 - 685 52 33 53