

NOTA DE PRENSA

Madrid, 21 de junio de 2012



Carretas, 14 8º F 28012 Madrid Tel. 915 221 313
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org www.sefac.org

Planificar bien el viaje, protegerse del sol y mantenerse bien hidratado, aspectos indispensables para disfrutar de un verano saludable

- **Antes de un viaje al extranjero hay que informarse de las condiciones sanitarias en el país de destino y planificar posibles vacunas, así como llevar un botiquín completo.**
- **Conviene viajar también con repelentes de insectos, ya que las picaduras de mosquitos, avispas, etc. suelen ser habituales en esta época del año.**
- **Para protegerse del sol y la deshidratación conviene usar fotoprotectores, no exponerse en las horas centrales del día y beber al menos 2,5 litros de líquido diarios.**

Llega el verano y la mayoría de la población piensa en disfrutar al máximo del periodo estival. Sin embargo, para que esto sea posible y no se produzcan sobresaltos con la salud es imprescindible seguir una serie de recomendaciones. La Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) destaca el papel que desempeña el farmacéutico en este ámbito, favoreciendo la prevención de problemas de salud en esta época del año.

Entre esas recomendaciones, hay que señalar una buena planificación de los viajes. El verano es la época por excelencia para los desplazamientos y por esto resulta esencial planificar con suficiente antelación los desplazamientos, especialmente si son al extranjero. Para ello **conviene acudir a los servicios de Sanidad Exterior** (para conocer la situación sanitaria del lugar de destino y las necesidades de vacunación), extremar las medidas higiénicas con los alimentos y el agua y **llevar un botiquín completo** que contenga, entre otras cosas, suero fisiológico, antisépticos/desinfectantes, gasas y esparadrapo, tiritas, pinzas, termómetro y productos para las necesidades previsibles en función del destino (analgésicos, protectores solares, medicamentos para mareos y medicación para enfermedades previas, medicación antipalúdica, etc.).

En el botiquín **también conviene llevar repelentes para insectos**. Las picaduras de mosquitos, avispas, etc. suelen ser especialmente frecuentes en esta época del año y para evitarlas, además del uso de un buen repelente (es recomendable la consulta al farmacéutico comunitario para conocer el producto más adecuado en cada caso) es muy útil portar ropa de algodón, que cubra la mayor parte del cuerpo y que no sea de colores estridentes. Además, hay que evitar la aplicación de perfumes o cosméticos, al tratarse de sustancias que atraen a los insectos.

En caso de sufrir picaduras, **el primer paso para evitar infecciones es no rascarse** y tratar las picaduras con una solución de calamina, una solución cutánea con amoníaco o una crema antiinflamatoria con corticoides, si bien estos remedios no son universales y su uso debe evaluarse caso a caso, además de evitarse en niños

menores de dos años. Se debe acudir a urgencias en el caso de que una picadura pueda desencadenar una reacción alérgica con síntomas como enrojecimiento de la piel, acompañado de malestar generalizado, palpitaciones, sensación de ahogo e hinchazón en zonas alejadas de la picadura inicial.

En los viajes largos en avión, para evitar los efectos del jet-lag, es importante tratar de descansar antes del viaje y durante el vuelo, beber mucha agua y evitar la cafeína y el alcohol, así como las comidas copiosas.

Asimismo, **si se es enfermo crónico conviene solicitar al médico un informe acerca de la enfermedad que se padezca**. Al regresar de un viaje también es conveniente acudir al médico en el caso de que se presente algún síntoma que afecte a la salud como fiebre, diarrea, vómitos, etc.

POTEGERSE DEL SOL

Sin duda otra de las medidas preventivas fundamentales para evitar disgustos durante el verano es protegerse adecuadamente de la radiación solar. **La incidencia del cáncer de piel se ha duplicado en Europa en las últimas décadas y en España el melanoma aumenta un 10% cada año.**

Para evitar los efectos nocivos en la salud del exceso de la exposición solar conviene seguir una serie de recomendaciones, entre las que destacan:

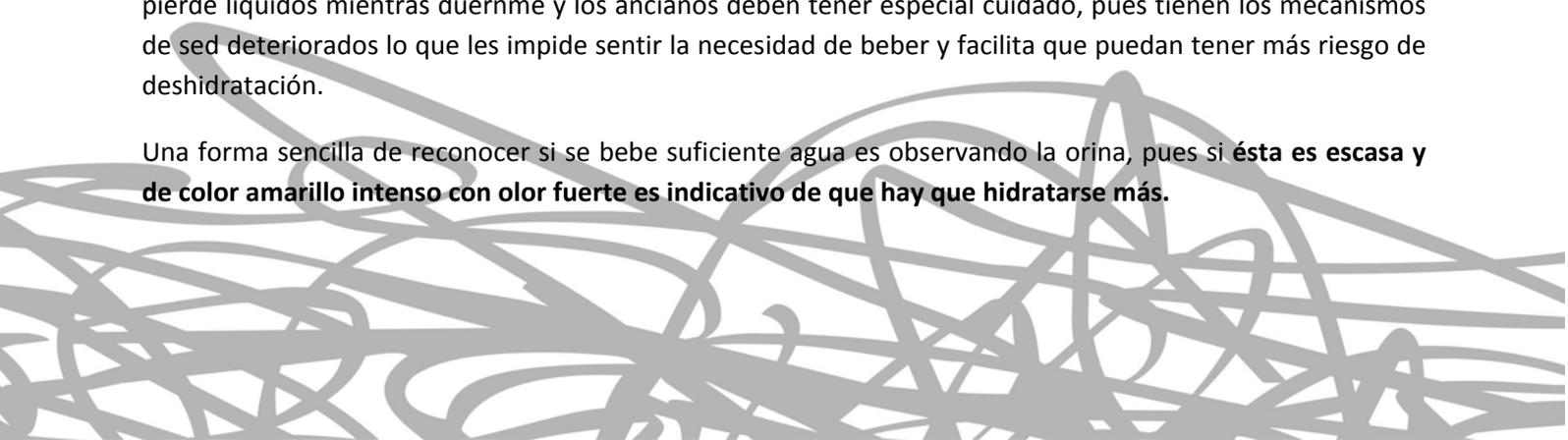
- **Tomar el sol de forma progresiva** y en movimiento, evitando las horas centrales del día (de 12 a 16 horas).
- **Usar protectores solares** (conviene consultar al farmacéutico), aplicarlos 30 minutos antes de la exposición al sol y renovar su aplicación a menudo.
- **No exponer de forma directa al sol a los niños** menores de tres años.
- Usar también **protección física** (camisetas, gorras, gafas, etc.).
- Si se advierte que una peca o un lunar cambia de forma, tamaño o color hay que **consultar al dermatólogo**.

EVITAR LA DESHIDRATACIÓN

Otro aspecto que hay que cuidar en verano es la hidratación para evitar golpes de calor, especialmente en niños y personas mayores. El agua es el principal componente del cuerpo humano, ya que supone entre el 55 y el 60% del peso corporal total, sin embargo, los seres humanos no poseen un mecanismo eficiente de almacenamiento hídrico, por lo que es necesario un aporte continuo de líquidos para mantener los niveles de agua estables y evitar problemas como dolor de cabeza, cansancio, debilidad, etc.

Para no llegar a ese punto **hay que beber antes de tener la sensación de sed y hacerlo en una cantidad de, al menos, 2,5 litros de líquido al día** (no se debe sustituir el agua por bebidas que contengan cafeína o alcohol). De hecho, se debe empezar y terminar el día bebiendo agua, ya que el cuerpo humano también pierde líquidos mientras duerme y los ancianos deben tener especial cuidado, pues tienen los mecanismos de sed deteriorados lo que les impide sentir la necesidad de beber y facilita que puedan tener más riesgo de deshidratación.

Una forma sencilla de reconocer si se bebe suficiente agua es observando la orina, pues si **ésta es escasa y de color amarillo intenso con olor fuerte es indicativo de que hay que hidratarse más.**



Todas estas recomendaciones y otras muchas pueden consultarse en el apartado *Documentos/Recomendaciones SEFAC a la población* de la página web de la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria www.sefac.org.

Sobre SEFAC

Constituida en marzo de 2001, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con más de 1.700 asociados y siete delegaciones autonómicas, que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. Más información en www.sefac.org.

Para más información, contactar con Mario Vaíllo en mvaíllo@sefac.org o en los teléfonos 691 763 892 y 91 522 13 13.

