

NOTA DE PRENSA

Madrid, 27 de julio de 2015

En verano tenga especial precaución con los medicamentos

- **Las altas temperaturas, los viajes y la relajación de los hábitos pueden condicionar el uso adecuado de los medicamentos por parte de los pacientes.**
- **Los medicamentos deben conservarse siempre en lugares limpios, frescos y secos. La cocina y el baño o las guanteras de los coches en los viajes no son lugares apropiados para conservar los medicamentos.**
- **Determinados fármacos (diuréticos, tranquilizantes, antihipertensivos) pueden alterar la adaptación del organismo a las elevadas temperaturas**

El verano es una estación en la que las personas que toman medicamentos deben tener especial cuidado para evitar que las altas temperaturas, los viajes y la relajación en las pautas de administración influyan en la efectividad y seguridad de sus tratamientos. No en vano, **las olas de calor (cuando se producen de forma continuada temperaturas de 40 grados) no solo afectan a las personas, sino también a los medicamentos, que pueden provocar problemas añadidos a los pacientes si no se conservan en buen estado**, especialmente en personas que presentan factores de riesgo (mayores, pacientes crónicos, niños). Lo mismo ocurre si no se conservan de forma adecuada los medicamentos durante los distintos desplazamientos vacacionales.

Para facilitar esta tarea a los pacientes, la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC) hace una serie de recomendaciones.

USO DEL MEDICAMENTO

Respecto a la administración de los medicamentos, es muy importante tomar los fármacos de pie o sentado (no acostado) y en algunos casos, como en el del ibuprofeno, se debe mantener la posición erguida durante varios minutos. Asimismo, **las grageas y cápsulas deben tomarse acompañadas de abundante cantidad de agua (un vaso y no solo unos sorbos)** y los comprimidos efervescentes y los polvos deben tomarse inmediatamente después de que se hayan disuelto en medio vaso de agua.

No se deben tomar medicamentos que se sospeche que han sufrido algún tipo de deterioro ni que hayan sido manipulados y antes (y después) de administrar un medicamento hay que lavarse las manos, especialmente en los casos de aplicación externa, y también debe lavarse la zona afectada.

CONSERVACIÓN DEL MEDICAMENTO

En materia de conservación es necesario respetar las condiciones que figuren en el envase: entre +2 y +8°C (frigorífico), medicamentos de conservación a una temperatura inferior a 25 o a 30°C y a temperatura ambiente cuando no haya menciones específicas al respecto.

Es importante saber que los medicamentos tienen que conservarse siempre en lugares limpios, frescos y secos. **La cocina y el baño (lugares donde es muy habitual guardar los fármacos) no son lugares apropiados para conservar los medicamentos, ya que son estancias donde se suelen producir cambios bruscos de humedad y temperatura.** Unas malas condiciones de conservación pueden convertir los medicamentos en ineficaces y añadir riesgo de efectos indeseados, por eso también hay que mantener los fármacos dentro del envase original, protegidos de la luz, y en caso de usar pastilleros, conviene recortar los blíster para mantener las pastillas protegidas e identificadas.

VIAJES Y MEDICAMENTOS

Al viajar en verano también es todavía más importante extremar las condiciones de conservación de los medicamentos y transportarlos de manera que no sufran deterioro. Los medicamentos que tengan que conservarse en frigorífico deben ser transportados en condiciones que respeten la cadena de frío (embalaje isotérmico refrigerado con acumuladores de frío), pero sin provocar la congelación del producto y deben utilizarse tan pronto como se hayan sacado del frío. **Los medicamentos que tengan que conservarse a una temperatura inferior a 25 o a 30°C, igual que los medicamentos a conservar a temperatura ambiente, no deben ser expuestos mucho tiempo a temperaturas elevadas como las que frecuentemente se alcanzan en los maleteros, guanteras o los habitáculos de los coches expuestos a pleno sol.** Se aconseja, como medida de prudencia, transportarlos en un embalaje isotérmico no refrigerado. No obstante, rebasar puntualmente estas temperaturas, hasta 40°C, no tiene consecuencia sobre la estabilidad o la calidad de estos medicamentos, ya que suelen presentar un límite superior de tolerancia.

En caso de viajar en avión, los medicamentos se deben llevar en el bolso de mano. No deben ser transportados en la bodega, donde se coloca el equipaje facturado, pues soporta muy bajas temperaturas en el aire o muy altas en la pista.

Algunas formas farmacéuticas (supositorios, óvulos, cremas,...) son bastante sensibles a elevaciones de temperatura. En este caso, no es el principio activo el que es sensible al calor, sino la forma farmacéutica, por lo que todo medicamento cuya apariencia exterior esté visiblemente modificada no debe ser utilizado. Las formas líquidas (jarabes y suspensiones) tienen una estabilidad más limitada que las sólidas y son más sensibles a temperaturas elevadas. Se pueden conservar en frío y se deben mantener siempre limpios el frasco, el tapón y el dispositivo dosificador.

En los viajes también **es conveniente identificar los medicamentos por el principio activo,** ya que es la denominación universal, por lo que es muy útil en los viajes al extranjero y es básico para evitar duplicidades e interacciones.

CUMPLIMIENTO Y ADHERENCIA TERAPÉUTICA

Aunque en verano es fácil relajar los hábitos, con los tratamientos farmacológicos no hay que relajarse. El paciente debe seguir de forma precisa las instrucciones que le hayan dado su médico o farmacéutico para cada medicamento: dosis, frecuencia y duración del tratamiento. **En caso de olvido no hay que duplicar una dosis.** Como norma general se aconseja que si han transcurrido más de dos horas desde la hora prevista de administración de un medicamento con posología de:

- Una o dos veces al día: se debe tomar el fármaco lo antes posible siempre que la siguiente dosis no sea en unas pocas horas.
- Tres o cuatro veces al día: no se debe tomar la dosis olvidada, sino esperar a la siguiente dosis.

En ambos casos debe continuar posteriormente con el horario habitual.

La duración de los tratamientos debe respetarse aunque se perciba mejoría. No obstante, hay que consultar al médico o al farmacéutico si se nota algún efecto adverso. Por otra parte, la adherencia terapéutica implica tanto el cumplimiento del tratamiento farmacológico prescrito como el cumplimiento de las recomendaciones dadas por el profesional sanitario sobre los hábitos o estilo de vida. **Para el control de algunas enfermedades las medidas higiénico-sanitarias son tan importantes como la medicación** y también hay que recordar que la prescripción médica y la indicación farmacéutica son siempre individuales para cada persona.

OLA DE CALOR

Cuando los termómetros rondan los 40 grados, los medicamentos, si son utilizados correctamente, no se consideran desencadenantes de problemas de salud asociados al exceso de calor. Sin embargo, en función de su mecanismo de acción, **determinados fármacos pueden alterar la adaptación del organismo a las elevadas temperaturas**, lo que unido a factores de riesgo como la edad, las patologías crónicas o un uso inadecuado pueden incrementar los efectos negativos de las altas temperaturas.

Algunos medicamentos con los que hay que extremar las precauciones en ola de calor son:

- Los **fármacos diuréticos**, que pueden facilitar aún más la pérdida de líquidos.
- Los **tranquilizantes y antidepresivos**, que pueden impedir la pérdida de calor del organismo.
- Los medicamentos que agravan los efectos del calor como, por ejemplo, los **antihipertensivos**, que hacen bajar la presión arterial.

Por otro lado es importante evitar la toma de antiinflamatorios no esteroideos (AINE), como el ibuprofeno, que pueden perjudicar el riñón en caso de deshidratación. Y en caso de fiebre evitar la toma de paracetamol debido a su ineficacia para tratar la insolación.

En todo caso, los pacientes, ante cualquier duda sobre sus tratamientos deben consultar siempre a su médico para que, en caso de que sea necesario, adapte su terapia habitual a las posibles interacciones de las altas temperaturas.

Por último, para paliar los efectos del exceso de calor en el organismo, es muy útil seguir una serie de medidas higiénico-dietéticas, que van desde **la ingesta de líquidos (no alcohol o bebidas azucaradas o con cafeína) sin tener sed** hasta el uso de ropa ligera y holgada, pasando por el consumo de frutas y verduras y no exponerse al sol en exceso en las horas centrales del día. Además, conviene reconocer los síntomas del golpe de calor, que se caracteriza por reducción o cese de la sudoración (síntoma precoz), cefalea, mareo, confusión, taquicardia, piel caliente y seca, inconsciencia y convulsiones. El golpe de calor puede o no asociarse al ejercicio, siendo frecuente en adultos jóvenes y sanos que hacen ejercicio con temperaturas o humedades ambientales muy superiores a las normales.

Sobre SEFAC

Constituida en marzo de 2001, la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC) es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con 3.000 asociados y diez delegaciones 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 Vaillo en mvaillo@sefac.org o en los teléfonos

691 763 892 y 91 522 13 13.

