



NOTA DE PRENSA

EI COLEGIO DE FARMACÉUTICOS DE HUELVA OFRECE RECOMENDACIONES PARA DISFRUTAR DE LA ROMERÍA DEL ROCÍO DE FORMA SALUDABLE

- Desde el Colegio Farmacéutico se recomienda especialmente extremar las precauciones en cuanto a consumo de alcohol y su combinación con medicamentos
- Ante la previsión de altas temperaturas, se insiste también la necesidad de mantener una correcta hidratación, vestir ropa ligera durante el día y tener a mano prendas de abrigo para la noche así como utilizar calzado cómodo
- Asimismo, enfatizan también en la necesidad de tomar precauciones en caso de padecer enfermedades respiratorias, especialmente en casos de asma o cuadros alérgicos teniendo en cuenta el alto nivel de polen y concentración de partículas de polvo en el ambiente

Huelva, 15 de mayo de 2018.- Los farmacéuticos de Huelva, con 251 oficinas de farmacia repartidas por toda la provincia, ofrecen a los onubenses y miles de peregrinos que participarán en los próximos días en la Romería de la Virgen del Rocío una serie de recomendaciones a fin de evitar trastornos de salud durante estos días:

1. Hidratación continua, sobre todo en el caso de personas de mayor edad y en menores, a fin de evitar los efectos del calor y del polvo producidos por la arena del camino (que puede provocar, en el caso de personas con problemas respiratorios, una mayor obstrucción de las vías aéreas). Beba, por tanto, abundante agua.
2. Aquellas personas que padezcan enfermedades respiratorias (asma, EPOC, etc.) deben extremar las precauciones durante estos días. Se recomienda, antes de emprender el camino, consultar cómo debe desarrollarse el tratamiento habitual y cómo afrontar una posible crisis respiratoria. Asimismo, se hace especial hincapié en el uso de mascarillas, gafas y gorras o sombreros.

3. Los niveles de polen se encuentran muy altos esta primavera, a lo que se une la alta concentración de partículas de polvo y sequedad del ambiente de los caminos hacia El Rocío. Por ello, es aconsejable que las personas que padecen patología respiratoria, especialmente de origen alérgico, tengan en cuenta también las medidas higiénico-sanitarias para prevenir una posible crisis. En su farmacia podrán facilitarle toda la información que precise.
4. Las previsiones meteorológicas pronostican altas temperaturas y fuerte incidencia de los rayos del sol. Recomendamos que se use protección solar en cara, cuello y brazos, siempre con un factor de protección 50+ para evitar quemaduras. Es importante tener en cuenta la necesidad de reaplicar el producto cada 2-3 horas. Solicite información a su farmacéutico sobre cuál puede ser la protección más adecuada para su piel.
5. Ante la espera de temperaturas que rozarán los 30°C durante el día, es importante vestir ropa ligera, pero no podremos olvidar una prenda de abrigo porque por las noches las temperaturas bajarán.
6. Todas aquellas personas que vayan a hacer el camino a pie, deben utilizar un calzado cómodo y cerrado (para evitar que entre arena) así como ropa holgada que también permita una buena transpiración. En ocasiones puede ser conveniente el uso de calcetines (que deben ser siempre de algodón) o de cremas anti-rozaduras para los pies que previenen la aparición de ampollas. Es aconsejable también llevar un pequeño pañuelo para tapar la boca y así no tragar polvo al paso de las hermandades.
7. Extremar la precaución con el consumo de alcohol, especialmente si se está en tratamiento con algún medicamento, debido a las interacciones entre alcohol y determinados fármacos. Recuerde que el alcohol tomado con medicamentos antiinflamatorios potencia su efecto ulcerogénico (que puede provocar una úlcera) y si se combina con paracetamol, muy consumido como analgésico y antipirético, aumenta la hepatotoxicidad (daños en el hígado). Mucha precaución con el cóctel medicamentos antidepressivos-alcohol, ya que podría llegar a ser incluso mortal.
8. En general, el alcohol, aún en pequeñas concentraciones, tiene un efecto depresor sobre el sistema nervioso: disminuye la atención, la velocidad de reacción y los reflejos. Por tanto, durante esta celebración festiva, modere su consumo y más aún si vamos a conducir.
9. Respecto a la comida, se recomienda evitar ingerir alimentos elaborados con mayonesas o salsas fácilmente alterables con el calor. Asimismo, es necesario extremar la precaución con los alimentos que se van a consumir en prevención de posibles intoxicaciones alimentarias. Cuando le ofrezcan algún plato, hay que

tener en cuenta si se tiene algún tipo de intolerancia a algún alimento. Cuide también la higiene a la hora de coger/manipular comida. Limpie sus manos continuamente con agua o, en su defecto, con toallitas o algún gel desinfectante.

10. Ante la posibilidad de que se produzcan pequeños accidentes en el camino, y a fin de llevar a cabo una primera actuación, previa a la llegada de equipos de Emergencias Sanitarias, se recomienda contar un botiquín de primeros auxilios dotado con material de curas (tiritas de diferentes tamaños, esparadrapo hipoalergénico, gasas y compresas estériles, antiséptico con clorhexidina, suero fisiológico para limpieza de heridas), vendajes, antitérmicos/analgésicos (paracetamol) para la fiebre y el dolor, antiinflamatorios (ibuprofeno), pomadas para quemaduras, pomadas para picaduras de insectos, antiácidos (para la acidez de estómago), antieméticos (para las náuseas y vómitos) e incluso un manual de actuación ante casos que requieran Primeros Auxilios Básicos.

El Colegio de Farmacéuticos de Huelva recuerda a los ciudadanos que pueden localizar la farmacia de guardia más cercana a través de sus dispositivos móviles en la web de la corporación, www.cofhuelva.org. Espacios de salud donde los peregrinos pueden ampliar éstos y otros consejos saludables de la mano de alguno de los más de 760 farmacéuticos colegiados existentes en la provincia.

Para más información:

Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Huelva: Tomás Muriel (95 462 27 27 / 605 603 382)