



NOTA DE PRENSA

DIEZ RECOMENDACIONES DE LOS FARMACÉUTICOS DE HUELVA PARA VIVIR LA ROMERÍA DEL ROCÍO DE FORMA SALUDABLE

- **El Colegio de Farmacéuticos de Huelva ofrece consejos especialmente dirigidos a personas con patologías respiratorias, sobre los efectos del alcohol o de la necesidad de contar con un botiquín correctamente preparado que permita actuar rápidamente ante posibles contingencias**

Huelva, 3 de junio de 2025.- Los farmacéuticos de Huelva 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 de las horas con las temperaturas más altas en el día 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 altos esta primavera, a lo que se puede unir en algunos puntos una alta concentración de partículas de polvo. 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 facilitarles toda la información que precise.

4. 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.

5. 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.

6. 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 va a conducir.

7. 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.

8. 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, 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.

9. Un producto para calmar las picaduras no debe faltar en el botiquín, al igual que repelentes de mosquitos. Asimismo, es recomendable que el repelente sirva para otro tipo de insectos, como por ejemplo las garrapatas. En las oficinas de farmacias se pueden encontrar productos que reúnan estas características.

10. 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 www.cofhuelva.org, espacios de salud donde los peregrinos pueden ampliar éstos y otros consejos saludables de la mano de profesionales farmacéuticos.

Para más información:

Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Huelva: Tomás Muriel (605 603 382)