

## **NOTA DE PRENSA**

### **PROTEGERSE CORRECTAMENTE DEL SOL, HIDRATARSE BIEN, COMER MÁS FRUTAS Y VERDURAS Y PREPARAR UN BOTIQUÍN DE VIAJE ADECUADO, PRINCIPALES CONSEJOS DE LOS FARMACÉUTICOS DE ALMERÍA PARA DISFRUTAR DE UN VERANO SALUDABLE**

- Los farmacéuticos almerienses ofrecen una serie de recomendaciones básicas para evitar los posibles riesgos para la salud de la población en esta época del año y promover hábitos saludables, así como fomentar un buen uso y conservación de los medicamentos durante las vacaciones.
- La protección de la piel y los ojos, con fotoprotectores de amplio espectro y gafas homologadas con filtros adecuados, es imprescindible para evitar daños y prevenir posibles quemaduras o casos de cáncer de piel u otras patologías oculares.
- Las farmacias comunitarias de Almería subrayan la importancia de una buena y constante hidratación para evitar golpes de calor y recomiendan que la alimentación durante los meses más calurosos se centre en comidas ligeras, frutas y verduras, que, además de refrescantes, son de fácil digestión.
- A la hora de viajar, se recomienda preparar un botiquín con medicamentos básicos, y en el caso de los tratamientos habituales, se debe prestar especial atención a los medicamentos termolábiles, ya que necesitan conservarse en frío y utilizar neveras portátiles para su transporte.
- Los farmacéuticos almerienses destacan también la importancia de aumentar la precaución y el cuidado de los colectivos más vulnerables, como las personas mayores, niños, embarazadas o pacientes crónicos, para los que los efectos del calor pueden ser más perjudiciales para su salud.

**Almería, 09 de julio de 2025.-** Con la llegada del verano y el aumento de las altas temperaturas, los farmacéuticos de la provincia de Almería quieren ofrecer una serie de consejos y recomendaciones para disfrutar de un verano saludable y evitar los posibles riesgos o peligros para la salud de la población en esta época del año.

Exponerse al sol de forma responsable utilizando fotoprotectores adecuados, usar gafas de sol homologadas con protección ultravioleta, mantener una hidratación constante,

aumentar el consumo de frutas y verduras y preparar un botiquín de viaje con medicamentos y productos sanitarios básicos son algunos de estos consejos que los farmacéuticos ofrecen desde las farmacias comunitarias, y que tienen como principal objetivo promover hábitos saludables y contribuir a mejorar el cuidado y la salud de las personas, así como fomentar un buen uso y conservación de los medicamentos en el periodo estival.

La iniciativa se enmarca en la campaña sanitaria "*Cuidados del verano 2025*", promovida por el Consejo General de Colegios Farmacéuticos, y que recoge consejos básicos relacionados con la protección frente a las horas de mayor calor, el cuidado de la piel y los ojos frente a la radiación o sobreexposición solar, realizar una alimentación sana, y todo lo que hay que saber sobre cómo conservar bien los medicamentos en verano, cómo preparar un botiquín de viaje y transportar medicamentos termolábiles y qué documentación llevar si se padece una enfermedad crónica.

En este sentido, los farmacéuticos almerienses destacan "la importancia de aumentar la precaución y cuidado de los colectivos de especial vulnerabilidad de la población, como las personas mayores, niños, embarazadas o pacientes crónicos, para los que los efectos del calor pueden ser más perjudiciales para su salud", señala la presidenta del Colegio de Farmacéuticos de Almería, Gema Martínez Soler.

En cuanto a los efectos nocivos sobre la piel que puede producir el sol, los profesionales de farmacia advierten de que una sobreexposición puede ocasionar quemaduras solares, fotoenvejecimiento, alergias y fotosensibilidad y otras patologías más graves como el cáncer de piel. Respecto a esto último, se recomiendan las autoexploraciones como una práctica habitual para que cada persona, siguiendo la regla del ABCDE -que hace referencia a la asimetría, bordes, color, diámetro y evolución de una mancha o lunar-, pueda identificar cambios en la piel o ante la aparición o evolución de un lunar o peca que requieran consultar con un médico o dermatólogo.

Además de esta medida, la mejor prevención es una exposición solar responsable, siguiendo los consejos en los que hace hincapié el farmacéutico: evitar la exposición solar entre las horas centrales del día (de 12:00 h a 16:00 h.), utilizar un fotoprotector tópico de amplio espectro adaptado a tu fototipo, también en días nublados, y aplicarlo media hora antes de la exposición, y no usar el fotoprotector si ha superado su periodo de vida útil (conocido como PAO). También es importante vestir ropa protectora con UPF (*Ultraviolet Protection Factor*), de color claro y mangas largas si es posible, y complementar con sombreros y gorras, buscando la sombra siempre que sea posible, y es recomendable utilizar fotoprotección oral (como complemento a la fotoprotección tópica, no para sustituirla).

Los farmacéuticos de Almería también recomiendan a los ciudadanos, pero sobre todo a los niños y personas mayores, proteger los ojos frente a la radiación solar, incluso en los días nublados, utilizando gafas de sol homologadas que absorban al menos el 99 % de los rayos ultravioleta. Y es que existe, una serie de enfermedades oculares provocadas por el sol, como el pterigión (crecimiento anormal de tejido en la conjuntiva que puede invadir la córnea), la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), el

cáncer ocular, la fotoqueratitis, la conjuntivitis actínica, las cataratas o la retinopatía solar, que se podrían prevenir con la protección adecuada.

Desde las farmacias se ofrecen igualmente consejos sobre la alimentación en verano, explicando la conveniencia de comer platos más ligeros, como ensaladas o gazpachos, además de refrescantes, que son de fácil digestión; mantener una hidratación constante y aumentar el consumo de frutas y verduras. Asimismo, es importante elegir proteínas magras más ligeras, como pollo, pescado y legumbres, e incorporar comidas grasas saludables, como aguacate, nueces y aceite de oliva. También se recomienda limitar el consumo de alimentos ultraprocesados y no hacer caso a algunos bulos o desinformaciones como, por ejemplo, que no se debe comer frutas por la noche, que los batidos de fruta son siempre saludables, que beber agua fría engorda o que los alimentos fríos son menos nutritivos.

Además de todo ello, los farmacéuticos subrayan la importancia de preparar adecuadamente un botiquín sanitario en caso de viaje durante las vacaciones de verano, que incluya medicamentos básicos como analgésicos y antipiréticos, antiinflamatorios no esteroideos, antihistamínicos, antidiarreicos y sales de rehidratación oral, antiácidos y/o protectores gástricos o medicación para el mareo. A estos, hay que sumar productos sanitarios y material de cura, como apósitos, tiritas, antisépticos para la piel, entre otros, así como repelentes de insectos, lociones postsolares y postpicaduras.

Igualmente, el botiquín se debe adaptar a las características del destino, el tipo de viaje y a las necesidades individuales de cada persona. Y, si el paciente toma medicación habitualmente, es aconsejable que lleve consigo un informe clínico u hoja de medicación que justifique su uso. También es recomendable llevar la tarjeta sanitaria, la cartilla de vacunación e información de contacto de los centros sanitarios más cercanos al destino. Asimismo, es conveniente comprobar que los medicamentos que se usan habitualmente y el botiquín se mantengan a la temperatura adecuada y en las condiciones de almacenaje correctas, y prestar especial atención a los medicamentos termolábiles, ya que necesitan conservarse en frío y, en caso necesario, utilizar neveras portátiles para su transporte. Además, es práctico que la persona que vaya a viajar lleve en el equipaje de mano los medicamentos imprescindibles o que pudieran ser de difícil acceso en el lugar de destino.

**Para más información:**

**Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Almería**

**Jesús Herrera 625 87 27 80**