



NOTA DE PRENSA

LOS FARMACÉUTICOS DE HUELVA OFRECEN CONSEJOS PARA AFRONTAR LA VUELTA AL COLE Y EL RETORNO A LA ACTIVIDAD COTIDIANA DE FORMA SALUDABLE

- **Mantener una permanente higiene de manos, revisar el botiquín familiar o cumplir los calendarios vacunales –especialmente de cara al otoño e invierno–, entre las recomendaciones emitidas por el Colegio de Farmacéuticos onubense, que también recuerda el potencial de la red de farmacias de la provincia en prevención y promoción de la salud**

Huelva, 10 de septiembre de 2025.- Con motivo del inicio del curso escolar y el retorno de toda la sociedad a su actividad laboral cotidiana, el Colegio de Farmacéuticos de Huelva lanza un conjunto de recomendaciones dirigidas a la toda ciudadanía con el objetivo de reforzar la importancia de la prevención, la adherencia terapéutica y los hábitos de vida saludables. “Esta etapa del año constituye una oportunidad para poner al día la salud y aprovechar los recursos asistenciales que ofrecen las farmacias comunitarias, como profesionales sanitarios de referencia y proximidad”, destaca el presidente de esta corporación profesional sanitaria, Jorge J. García Maestre.

En este sentido, los farmacéuticos insisten en la necesidad de mantener una frecuente higiene de manos entre niños y adultos, utilizar mascarilla en caso de síntomas respiratorios y revisar el botiquín familiar, retirando aquellos productos caducados e incorporando los más adecuados para el inicio de las clases y la actividad laboral. Igualmente, recuerdan la importancia de cumplir rigurosamente con los calendarios vacunales en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la edad adulta, así como de consultar en la farmacia o en el centro de salud sobre las vacunas estacionales de la gripe y la COVID-19, especialmente de cara a los meses de otoño e invierno.

El Colegio también subraya la necesidad de mantener hábitos de vida saludables. Una dieta equilibrada, con horarios regulares, la práctica de ejercicio físico para contrarrestar el sedentarismo y la instauración de rutinas de descanso adecuadas son factores que contribuyen de manera decisiva al rendimiento académico, laboral y personal. En paralelo, se recuerda que el uso de medicamentos debe estar siempre supervisado por profesionales, evitando la automedicación y acudiendo al farmacéutico para resolver

dudas sobre interacciones, efectos secundarios o pautas de tratamiento. En el caso de personas con enfermedades crónicas, resulta especialmente positivo poder revisar periódicamente la medicación para garantizar la adherencia terapéutica y optimizar los resultados en salud.

Los farmacéuticos onubenses ponen asimismo el foco en el bienestar emocional, recordando que el conocido como “síndrome postvacacional” es una reacción frecuente al retomar las rutinas tras el verano. Aunque suele ser pasajero, es importante reconocer sus síntomas y buscar apoyo profesional si el malestar se prolonga.

Las farmacias, una puerta a una mayor y mejor salud

Las farmacias, además de ser espacios sanitarios de proximidad que se caracterizan por su labor de dispensación de medicamentos, son también vía de entrada a otros servicios profesionales sanitarios enfocados a la prevención de y promoción de la salud. Cesación tabáquica, detección precoz de fibrilación auricular para prevenir el ictus, de la obesidad sarcopénica entre personas de mayor edad o la monitorización ambulatoria de la presión arterial son algunos de estos programas protocolizados a disposición de la ciudadanía onubense.

“El inicio del curso es una oportunidad para poner al día nuestra salud. Desde las farmacias de Huelva queremos recordar que pequeños gestos, como consultar al farmacéutico antes de hacer uso de un medicamento o producto sanitario, revisar la cartilla vacunal o aprovechar los servicios profesionales disponibles, marcan una gran diferencia en la prevención de enfermedades”, afirma el presidente del Colegio de Farmacéuticos de Huelva. La corporación invita a la población a acudir a su farmacia comunitaria como punto cercano de información, prevención y acompañamiento, y reafirma así su compromiso con la salud pública de la provincia.

En diez puntos: cuidados en la vuelta al cole y al trabajo

1. Promover la higiene frecuente de manos entre escolares y personal, especialmente tras contacto con superficies comunes.
2. Uso prudente de mascarillas en caso de síntomas respiratorios.
3. Revisión y actualización del botiquín: incluir desinfectantes, productos para fiebre o molestias menores, y revisar caducidades.
4. Vacunación al día. Seguir los calendarios vacunales infantiles y juveniles. Consultar sobre vacunas estacionales: gripe, COVID-19, y otras indicadas en otoño.
5. Priorizar comidas equilibradas con horarios regulares.
6. Fomentar actividad física para contrarrestar el sedentarismo postvacacional.
7. Establecer una rutina de sueño adecuada para mejorar rendimiento y bienestar.
8. Uso responsable de medicamentos. Evitar la automedicación, especialmente con antibióticos o analgésicos.

9. El farmacéutico está preparado para ofrecer orientación experta sobre interacciones, efectos secundarios y pauta adecuada.
10. Las oficinas de farmacia cuentan con espacios específicos para la retirada de medicamentos caducados mediante puntos SIGRE, evitando así riesgos para la salud y el medio ambiente

Para más información:

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