



NOTA DE PRENSA

LOS CONSEJOS CLAVE DE LOS FARMACÉUTICOS DE ALMERÍA PARA DISFRUTAR DE UN VERANO SALUDABLE: PROTEGERSE BIEN DEL SOL PARA CUIDAR PIEL Y OJOS, HIDRATARSE CORRECTAMENTE, VIGILAR LOS EFECTOS DE LOS MEDICAMENTOS EN LA CONDUCCIÓN O PREPARAR UN BOTIQUÍN BÁSICO DE VIAJE

- El Colegio de Farmacéuticos Almería ofrece 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 también prestar especial atención al cuidado de los pies en verano.
- A la hora de viajar, se aconseja preparar un botiquín con medicamentos básicos, y en el caso de los tratamientos habituales, se debe prestar especial atención a los fármacos 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, 30 de julio de 2026.- Con el aumento de las altas temperaturas y el desarrollo de un verano especialmente caluroso en Almería y en toda España en general, los farmacéuticos almerienses 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, en la que se está superando con cada vez más frecuencia los 40 grados en los termómetros. Especialmente en aspectos como el cuidado de la piel y la salud ocular, el efecto de la medicación en la conducción o la importancia de una correcta hidratación ante el intenso calor.

Mantener una hidratación constante, usar gafas de sol homologadas con protección ultravioleta, exponerse al sol de forma responsable utilizando fotoprotector, revisar si la medicación que tomamos afecta a la conducción, prestar también atención al cuidado diario de los pies o preparar un botiquín de viaje con medicamentos y productos sanitarios básicos son algunos de estos consejos básicos 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 2026*”, promovida por el Consejo General de Colegios Farmacéuticos, e incide en, además de seguir estas recomendaciones, “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 y las temperaturas extremas pueden ser más perjudiciales para su salud”, señala la presidenta del Colegio de Farmacéuticos de Almería, Gema Martínez Soler.

Entre los aspectos más relevantes, los farmacéuticos destacan este año la precaución que debemos tener siempre que conducimos si estamos tomando determinados medicamentos. De hecho, tres de cada cuatro conductores habituales han tomado medicación que puede interferir con la conducción en los últimos tres años. Y, solo uno de cada cuatro extrema la precaución al volante ante la toma de medicamentos. Además, son muchos los conductores habituales que no perciben el riesgo asociado al uso de fármacos en lo que respecta a la medicación.

Los farmacéuticos recuerdan que hay 6.000 presentaciones de medicamentos que afectan a la conducción, es decir, uno de cada tres medicamentos incorpora en su envase un pictograma con un triángulo rojo y un coche negro en su interior que informa que ese fármaco puede alterar las capacidades al volante. A pesar de ello, según datos de un estudio reciente en el que han colaborado la Fundación Mapfre, la DGT, y el Consejo General de Colegios Farmacéuticos, solo el 42% de los conductores conoce su significado.

Los principales grupos de fármacos con impacto en la conducción son los antialérgicos, antigripales, ansiolíticos, hipnóticos y relajantes musculares; y algunos de los efectos que causan son el aumento de la somnolencia o una excesiva relajación, la disminución de la atención y concentración, la reducción de los reflejos y tiempos de reacción más largos. Desde la farmacia se recomienda prestar especial atención al inicio del tratamiento, al cambiar de dosis y en caso de polimedicación. No conducir en las horas de mayor somnolencia (14-16 horas y 00-06 horas). Evitar la automedicación y, ante la toma de productos a base de plantas medicinales, consultar previamente con un profesional sanitario.

El cambio climático y el sol afectan a la salud de ojos y piel

Las altas temperaturas, la contaminación y la radiación ultravioleta (UV) pueden debilitar las defensas naturales de los ojos y de la piel. Y es que el calentamiento global no solo trae olas de calor, también un aire más caliente de lo habitual y un aumento de partículas en el ambiente. Asimismo, vientos secos y fenómenos como la calima, que eliminan buena parte de la humedad del aire, son cada vez más frecuentes. Este escenario favorece el ojo seco y

las alergias, el envejecimiento ocular prematuro y lesiones inmediatas como la fotoqueratitis.

Desde la farmacia comunitaria, se recomienda utilizar gafas de sol con filtro UV400 certificado y marcado CE que bloquean casi la totalidad de la radiación UVA Y UVB. Además, los farmacéuticos-optometristas pueden revisar las lentes para asegurar que sus filtros, también en el caso de las graduadas, sigan intactos. Otra recomendación para mantener los ojos hidratados pasa por el uso de suero fisiológico y lágrimas artificiales. Y hay medicamentos que pueden aumentar la sensibilidad al sol, por lo que conviene consultar con el farmacéutico cualquier duda a este respecto.

Los farmacéuticos almerienses también destacan la importancia de una correcta fotoprotección para proteger la piel de forma eficaz y segura, adaptando además las medidas a cinco escenarios diferentes: playa y piscina, montaña, ciudad, deportes al aire libre o trabajo al aire libre. En este último caso, se recomienda priorizar el uso de ropa protectora, gorras y reaplicaciones periódicas de fotoprotector. Respeto a los fotoprotectores, se recomienda evitar el uso de los que hayan superado su periodo de vida útil (PAO) tras su apertura y dejarlo dentro del coche.

Hidratación, cuidado de los pies y botiquín de viaje

El calor, la mayor exposición al sol y el aumento de la actividad física durante los meses del verano aumentan las posibilidades de pérdida de agua y sales minerales y, por tanto, del riesgo de deshidratación. Los farmacéuticos recomiendan no esperar a tener sed para hidratarse y usar agua como bebida principal, si bien también hay buenas opciones como infusiones sin azúcar, leche o bebidas vegetales y caldos suaves. El café, té y zumo natural de frutas pueden tomarse con moderación y el consumo de bebidas isotónicas puede ser útil en la práctica de ejercicio, mientras que es mejor evitar los refrescos azucarados, bebidas energéticas y alcohol. Además de todo ello, se recomienda aumentar el consumo de frutas y verduras, que también son un buen aporte para la hidratación.

Los farmacéuticos de Almería advierten que algunos medicamentos pueden afectar al balance de líquidos del cuerpo, a la función renal o a la capacidad del organismo para adaptarse al calor, como los diuréticos, antidepresivos o antihistamínicos. Además, el color de la orina puede ser orientativo sobre el nivel de hidratación que tenemos (un tono claro manifiesta que se está bien hidratado y un color oscuro que hay deshidratación).

El aumento de las temperaturas, junto a una mayor sudoración, el uso de calzado abierto y los baños en piscinas y playas, entre otras circunstancias, también exigen prestar atención a los pies con el fin de prevenir su sequedad y la aparición de hongos, ampollas y rozaduras. Desde el Colegio de Farmacéuticos de Almería se hace hincapié en lavar diariamente los pies y secarlos bien, realizar una exfoliación suave una vez por semana, hidratarlos cada día, cortar las uñas, evitar andar descalzo sobre superficies irregulares y utilizar fotoprotector en el empeine, cuando se utilice calzado abierto. Ante cualquier molestia persistente, heridas que no cicatrizan, dolor intenso o sospecha de infección es recomendable consultar al farmacéutico o acudir a un profesional sanitario.

Por último, los farmacéuticos subrayan la importancia de preparar adecuadamente un botiquín sanitario en caso de viaje durante las vacaciones, 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 fármacos termolábiles, ya que necesitan conservarse en frío y, en caso necesario, utilizar neveras portátiles para su transporte.

Para más información:

Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Almería
Jesús Herrera 625 87 27 80