



NOTA DE PRENSA

EL CALOR TAMBIÉN PUEDE AFECTAR A TUS MEDICAMENTOS: LOS FARMACÉUTICOS DE HUELVA OFRECEN RECOMENDACIONES PARA EVITAR QUE LOS TRATAMIENTOS PIERDAN SU EFICACIA EN VERANO

- **El calor, los desplazamientos y la exposición solar pueden alterar la eficacia de algunos medicamentos o incrementar el riesgo de sufrir reacciones cutáneas, por lo que los farmacéuticos aconsejan extremar las precauciones durante las vacaciones**

Huelva, 18 de agosto de 2026.- El verano es sinónimo de vacaciones, viajes, playa y altas temperaturas. Sin embargo, estas circunstancias también pueden afectar a la correcta conservación de los medicamentos e incluso modificar la respuesta del organismo a algunos tratamientos. Por ello, desde el Colegio de Farmacéuticos de Huelva se recuerda a la población la importancia de adoptar una serie de medidas sencillas que contribuyen a mantener la eficacia y seguridad de los medicamentos durante esta época del año.

Aunque la mayoría de los medicamentos deben conservarse a temperatura ambiente, habitualmente por debajo de los 25 °C o 30 °C según indique el fabricante, durante los meses estivales no siempre resulta fácil garantizar estas condiciones. La exposición prolongada al calor, la humedad o la luz solar directa puede alterar sus propiedades, reducir su eficacia e incluso comprometer su seguridad.

En este sentido, desde el Colegio de Farmacéuticos se insiste en que los medicamentos no deben dejarse nunca dentro del coche, ni siquiera durante un corto periodo de tiempo, ya que la temperatura en el interior de un vehículo estacionado al sol puede superar ampliamente los 50 °C en pocos minutos. Del mismo modo, tampoco es recomendable almacenarlos en lugares especialmente calurosos o húmedos, como el baño o cerca de ventanas expuestas al sol.

Cómo transportar los medicamentos durante los viajes

Los desplazamientos propios de las vacaciones requieren prestar especial atención al transporte de la medicación habitual. La recomendación general es mantener siempre los medicamentos en su envase original, junto con el prospecto, para facilitar su correcta identificación y conservar la información sobre su uso y condiciones de almacenamiento.

Cuando se viaja en coche, conviene transportar la medicación en el habitáculo y evitar el maletero, donde las temperaturas suelen ser más elevadas. Si el viaje se realiza en avión, lo más recomendable es llevar los medicamentos en el equipaje de mano, especialmente aquellos imprescindibles para el tratamiento diario, evitando así tanto las temperaturas extremas de la bodega como posibles pérdidas del equipaje facturado.

En el caso de los medicamentos que necesitan mantenerse refrigerados, como determinadas insulinas, algunos tratamientos biológicos o determinadas vacunas, es importante utilizar neveras o bolsas isotérmicas específicas para el transporte de medicamentos. No obstante, los envases nunca deben estar en contacto directo con placas de hielo o acumuladores de frío, ya que la congelación puede deteriorar de forma irreversible algunos principios activos.

Los farmacéuticos recuerdan además que no todas las bolsas isotérmicas garantizan una temperatura constante durante muchas horas, por lo que resulta conveniente planificar los desplazamientos y consultar previamente en la farmacia cuál es la mejor forma de transportar cada medicamento.

Atención a la playa y la piscina

Otro error relativamente frecuente consiste en llevar medicamentos a la playa o la piscina y mantenerlos durante horas expuestos al calor. Aunque permanezcan dentro de un bolso o mochila, las altas temperaturas alcanzadas en estos entornos pueden afectar a su estabilidad.

Por ello, se recomienda llevar únicamente la medicación imprescindible para ese momento y mantenerla protegida del calor y de la radiación solar directa.

Medicamentos que pueden aumentar la sensibilidad al sol

Además de conservar correctamente los medicamentos, durante el verano conviene recordar que algunos tratamientos pueden hacer que la piel reaccione de forma exagerada frente a la exposición solar. Se trata de los denominados medicamentos fotosensibilizantes, capaces de provocar quemaduras intensas, enrojecimiento, erupciones, ampollas o manchas cutáneas incluso tras exposiciones relativamente cortas al sol.

Entre los medicamentos que con mayor frecuencia pueden producir este tipo de reacciones se encuentran algunos antibióticos —como las tetraciclinas o determinadas fluoroquinolonas—, diuréticos, antiinflamatorios, algunos antihistamínicos, retinoides utilizados para el tratamiento del acné, determinados medicamentos para la diabetes, así como algunos fármacos empleados para tratar enfermedades cardiovasculares o trastornos psiquiátricos.

No todas las personas experimentan estas reacciones ni todos los medicamentos producen el mismo grado de fotosensibilidad, por lo que resulta fundamental leer el prospecto y consultar al farmacéutico cuando exista cualquier duda.

En estos casos, la recomendación pasa por evitar la exposición al sol durante las horas centrales del día, utilizar ropa que cubra la piel, sombrero, gafas de sol homologadas y aplicar fotoprotectores de amplio espectro con un factor de protección elevado, renovando su aplicación de forma periódica.

Desde el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Huelva se recuerda que la farmacia comunitaria constituye el establecimiento sanitario más accesible para resolver cualquier duda relacionada con la conservación, transporte o utilización de los medicamentos durante el verano.

Ante cualquier cambio en el aspecto del medicamento —como alteraciones de color, textura, olor o consistencia— o si existen dudas sobre si ha podido verse afectado por las altas temperaturas, la recomendación es no utilizarlo hasta consultar con el farmacéutico, quien podrá valorar cada caso y ofrecer las indicaciones más adecuadas.

El Colegio de Farmacéuticos insiste en que un correcto almacenamiento y una adecuada protección frente al calor y al sol forman parte del propio tratamiento y contribuyen a garantizar que los medicamentos mantengan toda su eficacia y seguridad también durante las vacaciones.

Piel, ojos, hidratación...recomendaciones para un verano seguro

Junto con la correcta conservación y utilización de los medicamentos, desde el Colegio de Farmacéuticos de Huelva se recuerda la importancia de adoptar una serie de medidas preventivas para proteger la salud durante los meses de verano, especialmente frente a las altas temperaturas y la radiación ultravioleta.

La principal recomendación es evitar la exposición directa al sol durante las horas centrales del día, entre las 12:00 y las 16:00 horas, cuando la radiación alcanza sus niveles más elevados. Siempre que sea posible, conviene buscar zonas de sombra y protegerse mediante ropa ligera pero tupida, sombreros de ala ancha y gafas de sol homologadas con filtro frente a la radiación ultravioleta.

La fotoprotección también debe formar parte de la rutina diaria. Los farmacéuticos aconsejan utilizar protectores solares de amplio espectro (UVA y UVB), con un factor de protección adaptado al tipo de piel y, preferentemente, igual o superior a SPF 30, siendo recomendable SPF 50+ en niños, personas de piel clara o durante exposiciones prolongadas. El fotoprotector debe aplicarse de forma generosa unos 20 o 30 minutos antes de la exposición solar y renovarse cada dos horas, así como después del baño, de una sudoración intensa o de secarse con la toalla.

Asimismo, es importante recordar que la radiación ultravioleta también puede provocar daños oculares acumulativos. El uso de gafas de sol homologadas con filtro UV constituye la mejor protección frente a lesiones en la córnea, el cristalino o la retina, especialmente en niños, personas mayores y quienes realizan actividades al aire libre.

Precisamente este verano, la protección ocular adquiere una relevancia especial con motivo del eclipse solar visible desde España el próximo 12 de agosto. Desde el Colegio de Farmacéuticos se recuerda que nunca debe observarse el sol directamente, ni siquiera durante un eclipse parcial, sin utilizar gafas específicamente homologadas para la observación solar (certificación ISO 12312-2). Tampoco son seguros métodos caseros como radiografías, cristales ahumados, gafas de sol convencionales o filtros improvisados, ya que no bloquean la radiación solar dañina y pueden provocar lesiones irreversibles en la retina.

Otro aspecto esencial durante el verano es mantener una adecuada hidratación. Las altas temperaturas favorecen la pérdida de agua y sales minerales a través del sudor, incrementando el riesgo de deshidratación, especialmente en personas mayores, niños pequeños, pacientes con enfermedades crónicas y trabajadores o deportistas que permanecen al aire libre. La recomendación es beber agua con frecuencia, incluso sin sensación de sed, aumentar el consumo de frutas y verduras ricas en agua y limitar el consumo de bebidas alcohólicas o con elevado contenido en cafeína, ya que pueden favorecer la deshidratación.

Para más información:

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