



NOTA DE PRENSA

EL COLEGIO DE FARMACÉUTICOS DE HUELVA OFRECE UN DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES PARA DISFRUTAR DE LA ROMERÍA DEL ROCÍO DE UNA FORMA SALUDABLE

- **Desde la corporación onubense se recomienda especialmente extremar las precauciones en cuanto a consumo de alcohol y su combinación con medicamentos**
- **Los farmacéuticos de la provincia insisten también en tomar precauciones en caso de que se padezcan enfermedades respiratorias, en especial ante casos de asma o si se padecen cuadros alérgicos**

Huelva, 13 de mayo de 2013.- Los farmacéuticos de Huelva, con 229 oficinas de farmacia repartidas por toda la provincia, ofrecen a los onubenses y ciudadanos que participarán en próximos días en la Romería de la Virgen del Rocío, un decálogo de recomendaciones a fin de evitar trastornos de salud en los miles de peregrinos que pasarán por la provincia onubense en su camino hacia la aldea almonteña:

- 1.** Hidratación continua, sobre todo en el caso de personas de mayor edad y en menores, a fin de evitar los efectos del calor 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 la precaución durante estos días. Se recomienda, antes de emprender el camino, pasar por su oficina de farmacia más cercana y consultar cómo debe desarrollarse el tratamiento habitual y cómo afrontar una posible crisis respiratoria. Asimismo, se hace especial hincapié en el uso de mascarillas.
- 3.** Los niveles de polen se encuentran muy altos esta primavera a consecuencia de las abundantes lluvias caídas durante el otoño y el invierno. Por ello, es aconsejable que extreme precauciones y repase junto a su farmacéutico cómo prevenir un ataque alérgico.
- 4.** Las previsiones meteorológicas pronostican altas temperaturas y fuerte incidencia de los rayos del sol. Recomendamos que se use protección solar en

cara, cuello y brazos. Solicite información a su farmacéutico de cuál puede ser la protección más adecuada para su piel.

5. Todas aquellas personas que vayan a hacer el camino a pie, deben utilizar un calzado cómodo así como ropa holgada que también permita una buena transpiración.
6. 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.
7. 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).
8. Los ansiolíticos e hipnóticos como las benzodiazepinas potencian los efectos depresores del alcohol sobre el sistema nervioso
9. El cóctel medicamentos antidepresivos-alcohol puede llegar a ser incluso mortal.
10. 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.

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 de la corporación, www.cofhuelva.org. Espacios de salud donde los peregrinos pueden ampliar estos y otros consejos saludables de la mano de alguno de los 669 farmacéuticos colegiados existentes en la provincia.

Para más información:

Gabinete de prensa del Colegio de Farmacéuticos de Huelva: Tomás Muriel (95 462 27 27 / 605 603 382) y Manuela Hernández (95 462 27 27 / 651 867 278)