



NOTA DE PRENSA

UNA APP PERMITIRÁ A LOS SEVILLANOS Y TURISTAS QUE NOS VISITAN ESTOS DÍAS CONOCER LA FARMACIA ABIERTA MÁS CERCANA AL LUGAR EN EL QUE SE ENCUENTREN

- **La aplicación FarmaSVQ, desarrollada por el Colegio de Farmacéuticos de Sevilla, incluye además consejos para una Semana Santa saludable**

Sevilla, 17 de marzo de 2016.- El Colegio de Farmacéuticos de Sevilla ha desarrollado una app gratuita, disponible en Google Play y App Store, que permitirá a los usuarios localizar de forma muy sencilla la farmacia abierta más cercana al lugar en que se encuentren. La aplicación, pionera en la farmacia española, se lanza en estos días para facilitar al máximo el acceso al servicio farmacéutico a los miles turistas que visitan la ciudad en Semana Santa, que podrán descargarla también fácilmente a través de un código QR visible en todos los escaparates de las farmacias de Sevilla. El Colegio lanzará, asimismo, una campaña en redes sociales para darla a conocer.

FarmaSVQ, que es el nombre de la app, permite además el acceso al canal de videoconsejos del Colegio de Farmacéuticos de Sevilla –que acumula más de 300.000 visionados- y a un blog que durante estos días se actualizará con consejos para vivir una Semana Santa saludable. La información de ambos canales está realizada por los técnicos del Centro de Información del Medicamentos del Colegio.

La app presentada hoy en rueda de prensa por el presidente del Colegio de Farmacéuticos de Sevilla, Manuel Pérez, es un paso más en la apuesta de la farmacia sevillana por la incorporación de las TIC a la prestación farmacéutica. “Fue una farmacia sevillana la primera en realizar el pilotaje y dispensación a través de receta electrónica; años después, sería también una farmacia sevillana la primera en dispensar bajo receta electrónica europea; también las farmacias sevillanas fueron las primeras en disponer de un servicio de localización de farmacias de guardia, FarmaMap, a través de Internet, y hoy, presentamos esta APP para acercar más si cabe la farmacia a sus usuarios y pacientes”, ha explicado Manuel Pérez, presidente del Colegio de Farmacéuticos de Sevilla.

En este sentido, una encuesta realizada por la consultora Commentia sobre la percepción que los sevillanos tienen de su farmacia destacaba, entre otros ítems, el esfuerzo realizado por las farmacias en estos años en modernización e incorporación de

TICs. Así, un 79% de los encuestados opinaba que las boticas sevillanas se habían “modernizado” además “mucho o bastante”, porcentaje que subía incluso al 81,7% en mujeres y al 82,3 en el grupo de 35 a 54 años de edad.

De manera complementaria a la presentación de esta app, el Colegio aprovecha para ofrecer una serie de consejos saludables para esta Semana Santa, disponibles de forma ampliada también a través de su aplicación:

Decálogo para una Semana Santa saludable

1. Procura no permanecer mucho tiempo de pie en la misma postura

Durante las largas esperas, alterna periodos de pie y sentado y, si es posible, camina unos metros de vez en cuando. Estar mucho tiempo de pie puede cargar los músculos de la parte inferior de las piernas; un truco para relajarlos es apoyar la punta del pie en alguna elevación del suelo (por ejemplo, el bordillo de una acera), mientras el talón queda apoyado a un nivel más bajo.

Las personas con problemas de circulación (insuficiencia venosa) deben, con más motivo, seguir este consejo. Igualmente, la utilización de medias de compresión puede ser de gran utilidad para el alivio de la hinchazón y el dolor de piernas en estos casos.

2. Líbrate del coche y camina

Dale la vuelta a los inconvenientes de estos días, los cortes de calles y los aparcamientos abarrotados, y aprovecha para ir andando a los sitios. No hay mejor ejercicio que caminar unos kilómetros al día.

3. Lleva ropa y calzado adecuados

Recuerda llevar alguna prenda de abrigo para las horas nocturnas. Por su parte, los zapatos deben ser cómodos, flexibles y con poco tacón (como máximo, 4 centímetros). Especial atención en el calzado deben prestar los nazarenos, costaleros, músicos y demás personas que vayan a participar activamente en las procesiones, sobre todo en recorridos largos.

Al llegar a casa, puedes aliviar el cansancio de los pies con baños de contraste, es decir, alternando agua caliente y fría. Revisa tus pies en busca de ampollas y rozaduras.

4. Atención a la forma física y a la técnica si participas como costalero

Los costaleros realizan un tremendo esfuerzo físico durante las procesiones y deben haber realizado un entrenamiento adecuado de fuerza y resistencia. También es recomendable un reconocimiento médico previo.

5. Mantén la espalda erguida y la mirada al frente si eres nazareno

Los nazarenos también deben prepararse físicamente para la estación de penitencia y seguir unos consejos básicos propuestos por fisioterapeutas para aguantar bien el recorrido.

Recuerda que puedes acudir a tu farmacia para informarte y adquirir ayudas ortopédicas como fajas y vendas para proteger la zona lumbar.

6. No descuides la hidratación

Es importante beber suficiente agua, sobre todo si estás al sol. Son frecuentes las lipotimias cuando el calor aprieta y la hidratación es deficiente, sobre todo en las aglomeraciones (“bullas”). Si puedes, lleva agua contigo; es posible que tengas que estar sin moverte del sitio un largo rato si hay una gran afluencia de personas.

7. Protégete del sol

Aunque no sea verano, la radiación ultravioleta puede ser intensa ya en esta época del año. Utiliza sombreros, gafas y cremas de protección solar en las zonas expuestas.

8. Ten precaución con los alimentos

Las comidas preparadas con mucha antelación y mal conservadas son un nido para las bacterias. En bares y restaurantes, evita comidas con huevo (origen más frecuente de salmonelosis) y, si llevas bocadillos, presta atención a su conservación.

Las torrijas, pestiños y demás dulces fritos típicos de estas fechas están muy bien para recuperar fuerzas pero, como puedes imaginar, deben tomarse con moderación por su alto contenido calórico y graso.

9. Un consejo de seguridad

Ármate de paciencia en las zonas masificadas y ten localizadas las posibles salidas. No lleves a tu bebé en carrito por calles estrechas con mucho público; en su lugar, busca partes del recorrido que transcurran por zonas amplias.

10. Aprovecha los días libres para hacer deporte y estar en contacto con la naturaleza

Este último consejo es para aquellos que prefieren tomarse unas pequeñas vacaciones fuera de la ciudad en Semana Santa. Es un buen momento para ir a la playa o a la montaña y disfrutar de la naturaleza en primavera.

Para más información:

Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Sevilla: Manuela Hernández / Tomás Muriel (95 462 27 27 / 605 603 382)