



### NOTA DE PRENSA

## **LOS FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA RECUERDAN LA NECESIDAD DE PROTEGER PIEL Y OJOS DE FORMA ESPECIAL DURANTE EL VERANO ASÍ COMO MANTENER UNA CORRECTA HIDRATACIÓN**

- Estudios recientes señalan que sólo el 2,5% de los españoles se aplica de manera correcta la crema fotoprotectora
- El sol puede producir en los ojos quemaduras perceptibles a corto plazo como conjuntivitis, enrojecimiento o visión borrosa, además de otros posibles daños a largo plazo como queratitis, degeneración macular o cataratas, si no se utilizan las gafas adecuadas de protección
- Los pacientes que tengan prescritos medicamentos antihistamínicos, antibióticos, quimioterápicos, anticonceptivos, antisoriásicos y tranquilizantes deben extremar precauciones en los días de más calor, ya que su consumo y el efecto de las altas temperaturas pueden afectar negativamente a su estado de hidratación

**Cádiz, 18 de julio de 2016.-** Con la llegada del verano, el incremento de las temperaturas y la incidencia de los rayos del sol (y de forma más especial esta semana, ante la llegada de una ola de calor a la Península Ibérica) los farmacéuticos comunitarios de Cádiz recuerdan a la población la necesidad de incrementar las medidas de prevención en órganos externos y especialmente expuestos, caso de la piel o los ojos, acciones que siempre deben ir acompañadas de una constante hidratación, esencial para la regulación térmica del organismo y como medida evitar la pérdida de nutrientes esenciales.

Pese a ser un tema sobre el que se insiste cada año, las recomendaciones más habituales que se hacen en esta época desde la red de oficinas de farmacia de la provincia giran en torno a una correcta protección solar, más si cabe tras conocerse los datos de un reciente estudio avalado por la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) que señala que sólo el 2,5% de los españoles se aplica de manera correcta la crema fotoprotectora.

Con el fin de que esa protección ante el sol sea eficaz, desde el Colegio de Farmacéuticos de Cádiz se recomienda seguir los siguientes consejos de fácil realización:

- Usar fotoprotección y ropa adecuada durante las actividades al aire libre, también en días nublados.
- Evitar la exposición al sol a los niños menores de 3 años.
- Aplicar el fotoprotector al menos media hora antes de exponerse al sol y repetir la aplicación periódicamente.
- Evitar la exposición al sol en las horas centrales del día: De 12 a 16 horas.
- Hidratar la piel después de la exposición al sol.
- No reutilizar el fotoprotector de un año para otro ya que una vez abierto pierde su eficacia.

Estos consejos básicos siempre pueden complementarse con los ofrecidos de manera personalizada en una farmacia, donde el profesional farmacéutico ayudará a cada paciente a determinar su fototipo y le recomendará el factor de protección más adecuado para su caso teniendo en cuenta diferentes variables. “Queremos poner especial énfasis en tratar de educar a la población sobre cómo cuidar su piel y prevenir enfermedades relacionadas con una incorrecta fotoprotección como podría ser el cáncer de piel, ya que cerca del 78% de los problemas de cáncer de piel en etapa adulta vienen de los excesos de exposición ultravioleta durante los primeros dieciocho años de vida según han expuestos estudios recientes”, detalla Ernesto Cervilla, presidente del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz.

### **Protección para los ojos**

El sol también puede dañar ‘la piel’ más sensible del cuerpo: la de los ojos. De ahí que desde el Colegio gaditano, siguiendo la iniciativa puesta en marcha por la Vocalía Nacional de Óptica Oftálmica y Acústica Audiométrica del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, se insiste en la necesidad de concienciar a la población de los problemas que puede ocasionar el sol en los ojos y la necesidad de una correcta protección con gafas solares adecuadas, más si cabe en esta época del año. “El sol puede producir quemaduras perceptibles a corto plazo como conjuntivitis, queratitis, irritación, enrojecimiento, sensación molesta o visión borrosa. Además de otros posibles

daños a largo plazo como queratitis, degeneración macular o cataratas”, recuerda el presidente de los farmacéuticos gaditanos.

Entre las recomendaciones expuestas, se destaca la necesidad de usar unas gafas de sol adecuadas, que deben reunir una serie de requisitos imprescindibles de seguridad y de filtrado adecuado de las radiaciones perjudiciales. Las gafas deben adquirirse en establecimientos sanitarios y deben reunir las garantías adecuadas y que deben estar indicadas en su etiqueta, entre otras: marcado CE, indicaciones de uso y cuidados o tipo de filtro.

El uso de unas gafas de sol adecuadas es especialmente relevante en determinados grupos de población, como es el caso de niños y adolescentes, ya que su ojo está en formación y el cristalino (que filtra la luz ultravioleta) no está perfectamente formado; en pacientes que han sido sometidos a cirugías oculares; y en deportistas y/o en trabajadores que desempeñan su trabajo al aire libre.

### **Medicamentos y calor**

Aquellos pacientes que tengan prescritos medicamentos antihistamínicos, antibióticos, quimioterápicos, anticonceptivos, antisoriásicos y tranquilizantes deben extremar precauciones en los días de más calor, ya que su consumo y el efecto de las altas temperaturas pueden afectar negativamente a su estado de hidratación. “A fin de prevenir esta situación es recomendable solicitar el consejo del farmacéutico, como principal experto en el medicamento, a fin de evitar situaciones indeseadas”, concreta Cervilla.

Las boticas gaditanas, al igual que el resto que conforman la red asistencial de farmacias comunitarias españolas, insistirán a la población acerca de la importancia de una correcta hidratación y de las necesidades diarias de líquidos en función de la persona y de su situación fisiológica, particularmente especial en personas que consumen algunos de los medicamentos recogidos en el párrafo anterior, en mujeres embarazadas, en niños, en personas mayores que tienen disminuida la sensación de sed, así como en personas que hacen ejercicio físico en las horas centrales del día.

Con el fin de mantener una buena hidratación durante el verano y, sobre todo, durante los días de mayor calor, la farmacia comunitaria insiste en seguir estas cinco claves en hidratación:

- Beber sin esperar a tener sed.
- Consumir entre 2 y 2,5 litros de líquidos al día que, aparte del agua y otras bebidas, también los aportan alimentos como frutas y verduras.
- Consumir bebidas con sales minerales y azúcares de absorción rápida en caso de necesitar una rápida rehidratación, en situaciones, por ejemplo, de mucho calor, sequedad ambiental y la aparición de síntomas como la sequedad de mucosas y de la piel o disminución de la cantidad de orina.

- Hidratarse antes, durante y después de realizar actividad y ejercicio físico, aunque sea de forma moderada.
- Pese a que se esté haciendo algún tipo de dieta y los requerimientos de hidratación cambien es aconsejable seguir siempre un modelo rutinario de ingesta de líquidos durante todo el día, con especial atención en momentos de calor y actividad física.

Todos y cada uno de los consejos recogidos en este documento pueden ser ampliados en cualquiera de las más de 500 oficinas de farmacia de la provincia, donde un profesional sanitario como es el farmacéutico ofrecerá asistencia y consejo personalizados a cada persona.

**Para más información:**

**Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz: Tomás Muriel Rivas  
(95 462 27 27 / 605 603 382)**