



Ventas
Cruzadas

algo más que aumentar las ventas

¿Qué he de hacer
para cuidarme
en verano?

Summertime and the living is easy...
(Ópera *Porgy and Bess*, de George Gershwin,
1935)



María José Alonso

Farmacéutica comunitaria.
Vocal de Plantas Medicinales y
Homeopatía del COF de Barcelona

Llega el verano, y la vida parece más fácil. El buen tiempo y los días largos permiten disfrutar de la vida al aire libre. Llegan las vacaciones, y con ellas el ansiado descanso. Los paseos, las reuniones con los amigos, las comidas informales, las excursiones y los viajes, los heladitos... y también el calor, las quemaduras solares, los mosquitos, las medusas, las diarreas estivales, el estreñimiento del viajero... Conocer los inconvenientes y trastornos del verano puede ayudarnos a orientar a nuestros clientes/pacientes en la preparación de sus botiquines para las vacaciones, o alertarnos de aquellas necesidades que pueden tener (y no han detectado todavía) para ayudarles a prevenir problemas y cuidar mejor de su salud.

Cuidados de la piel

La exposición al sol (incluso cuando se va por la calle) da a la piel un bonito bronceado, y a pesar de que los ultravioleta pueden suponer ciertos beneficios (síntesis de vitamina D, mejora del estado ánimo, acción antiséptica) debemos tener en cuenta que producen también agresiones en la piel y fotoenvejecimiento. Si a eso sumamos los efectos del sudor, de los baños prolongados en el mar o en la piscina, del viento

y otros factores climáticos, durante y al final del verano la piel puede salir muy perjudicada. Por ello es necesario cuidarla de forma especial, antes, durante y después de las exposiciones solares o de la permanencia al aire libre.

Antes del sol

Es importante preparar la piel para la exposición solar, y por lo tanto ya en primavera deberíamos pensar en prepararla y en continuar con los cuidados durante todo el verano.

- **Hidratación y nutrición.** Es necesario hidratar y nutrir la piel de la cara y el cuerpo cada día. Mantener la piel hidratada es la primera defensa contra las agresiones y evita problemas cutáneos. El uso de jabones *syndet* en la higiene diaria y de emulsiones (cremas, lociones, aceites, etc.) hidratantes y nutritivas mantiene el equilibrio en el manto hidrolipídico, y por lo tanto la estructura de la piel. Existen productos para todos los tipos de piel, y es preciso utilizar para la cara aquellos productos especialmente diseñados para esta zona del cuerpo, ya que tiene características muy diferenciadas del resto del cuerpo. También es conveniente realizar un exfoliado (por lo menos una vez por semana) con un producto exfoliante suave para eliminar la piel muerta y favorecer la penetración y actividad de los productos de tratamiento.
- **Cosmética oral.** Existen en el mercado diferentes complementos alimentarios con acción específica para proteger y preparar la piel para la exposición solar. Suelen contener vitaminas (E, C) y oligoelementos (Se) de acción antioxidante, carotenoides naturales y otros extractos (por ejemplo, del helecho *Polypodium leucotomos*), que protegen la piel frente a los radicales libres y el daño celular producido por el sol, y por lo tanto ayudan a prevenir el envejecimiento, las alergias solares y las manchas, al tiempo que ayudan al bronceado. Estos productos deben empezarse a tomar quince días antes de la exposición solar, y es preciso continuar haciéndolo durante todo el verano. Su uso no exime del uso de fotoprotectores tópicos.

Durante la exposición al sol

Es imprescindible usar fotoprotector. En el mar o en el interior, incluida la montaña, haga calor o no, una exposición al sol (sin protección) por un tiempo mayor del que el fototipo de piel permite causa en la piel eritema y quemaduras (que aparecen a las pocas horas) y alteraciones crónicas que pueden derivar en melanomas y otros tipos de cáncer. En verano, en nuestro país los índices de radiación ultravioleta (UVI) se mueven entre riesgo alto (de 6 a 7), muy alto (entre 8 y 10) e incluso extremo (superior a 11), por lo que es imprescindible fotoprotegerse para salir a la calle¹.

Sin embargo, elegir el fotoprotector más adecuado no siempre es tarea sencilla. Deben tenerse en cuenta distintos aspectos:

- Los fototipos:
 - I: pieles blancas muy sensibles que nunca se broncean.
 - II: pieles blancas sensibles que se broncean con dificultad.
 - III: pieles intermedias que enrojecen antes de broncearse.
 - IV: piel morena que se broncea fácilmente.
 - V: piel oscura.

©Thinkstock



– VI: afrodescendientes.

- El tipo de piel: seca, grasa, mixta.
- La edad: los niños y los ancianos requieren la fotoprotección más alta.
- La zona del cuerpo donde debe aplicarse: cara o cuerpo.
- Si cada año aparecen problemas de piel relacionados con la exposición: alergia solar, manchas, etc.

Hoy en día los laboratorios especializados comercializan gamas de fotoprotección que cubren todas las necesidades. Debe recordarse al usuario que el fotoprotector ha de aplicarse por lo menos de 20 a 30 minutos antes de la exposición al sol sobre la piel limpia. Debe renovarse la aplicación tras cada baño (mar, piscina, río, etc.) y, si la exposición es larga, cada 2 horas.

Algunas mujeres creen que el maquillaje las protege del sol; sin embargo, un maquillaje normal no protege, por lo que puede producirse de igual manera fotoenvejecimiento y manchas. No obstante, existen fotoprotectores en forma de maquillajes, cremas y geles con color para todo tipo de piel.

Después del sol

El cuidado de la piel debe proseguirse después de la exposición al sol. La aplicación de un producto *after sun* sobre la piel limpia de sudor, salitre o cloro es necesaria para hidratar y reparar los daños producidos y preparar la piel para el día siguiente.

Alergia solar

En estos casos, es importante recomendar un tratamiento de cosmética oral y la aplicación de fotoprotectores específicos para la prevención y alivio de los síntomas de alergia

solar y de otras fotodermatosis. Son productos de fotoprotección muy alta frente a radiación ultravioleta A (UVA) y B (UVB), que refuerzan el mecanismo de defensa natural de la piel y el sistema inmunitario cutáneo. En el caso de actividades al aire libre o salidas al campo o la playa, se recomendará aplicar el fotoprotector abundantemente y renovar tras el baño y cada 2 horas. Estas personas no deben permanecer directamente expuestas al sol aunque lleven fotoprotección. Si han de permanecer muchas horas al aire libre, a pesar de la fotoprotección se recomienda que se cubran con una camisa o camiseta que tape la zona afectada. Aplicar después un *after sun*.

Las quemaduras solares

A pesar de todas las campañas de protección solar y de todos nuestros consejos, cada año se atiende en las farmacias un número notable de consultas por quemadura solar. El paciente acude cuando la piel enrojecida duele al tacto. Si el eritema es leve puede recomendarse la hidratación frecuente con un producto *after sun*. Este tipo de quemaduras suelen responder muy bien a las emulsiones (cremas, pomadas, lociones) de caléndula o centella asiática y al gel

de aloe vera. También el aceite de rosa mosqueta ejerce un buen efecto regenerador de la piel. Cuando se producen ampollas, debe tratarse igual que una quemadura, y si son de segundo o tercer grado o abarcan una gran extensión de piel siempre debe remitirse al paciente al médico. Ha de advertirse al paciente que no debe volver a exponer la parte afectada al sol hasta que la quemadura esté completamente curada.

Las digestiones

Otra consulta frecuente en verano son los problemas digestivos. El consumo de bebidas y alimentos demasiado fríos, los fritos y los rebozados, el tapeo, el picoteo y las «copas» acaban en muchos casos traduciéndose en digestiones pesadas, ardor o acidez, diarreas o estreñimiento, típicos en esta época y que deberían estar previstos en el botiquín del viajero.

Tratamiento de las digestiones pesadas, la acidez y/o el reflujo

- **Medicamentos antiácidos (de indicación farmacéutica).** A base de alginatos, almagato, calcio carbonato, magnesio

No hay una buena comida sin una buena digestión

Nutira[®] CONFORT



C.N. 165903.3



www.nutiraconfort.es
Atención al cliente 900 80 50 80

Enzimas digestivas de origen natural

Tomar 1 cápsula en las principales comidas, especialmente en aquellas que se prevean más copiosas.



SALVAT
innovación y calidad

Check list

cuidados de verano

La educación sanitaria y la prevención de la salud son funciones propias de la farmacia comunitaria. La elaboración de un folleto para los usuarios/pacientes que sirva de recordatorio de aquellas precauciones que deben tomar en verano y de los productos que pueden utilizar para prevenir o tratar los posibles problemas, les servirá de «lista» para preparar sus botiquines y los fidelizará en nuestra farmacia, al convertirnos en referentes como consultores de salud.

Situación	Cuidados/prevención	Tratamiento
Cuidado de la piel en primavera (preparación para el verano)	Preparar la piel para prevenir los efectos de las agresiones ambientales (fotoenvejecimiento, alergias, manchas), y para favorecer y prolongar el bronceado	Tratamiento local: <ul style="list-style-type: none"> • Exfoliante suave (una vez por semana) • Gel de baño <i>syndet</i> (o aceites para baño y ducha) de higiene diaria • Emulsiones hidratantes y/o nutritivas para la cara y el cuerpo de uso diario. Estos cuidados deberían realizarse todo el año
		Tratamiento oral: <ul style="list-style-type: none"> • Complementos alimenticios de preparación solar. Iniciar por lo menos 15 días antes de la exposición y continuar todo el verano
Cuidados de la piel durante el verano	Para prevenir la acción perjudicial de los ultravioleta y reparar los daños de las agresiones ambientales (sol, salitre, cloro, viento, etc.), en el mar, la montaña, la ciudad, la práctica de deporte...	Fotoprotección: <ul style="list-style-type: none"> • Adecuada al fototipo y tipo de piel y teniendo en cuenta el tiempo de exposición y el índice de radiación ultravioleta de la zona • Fotoprotector en crema, gel, líquidos, lociones, maquillaje, etc. • Fotoprotector del cuero cabelludo. En personas con poco pelo o muy fino. • Protección después del sol, al finalizar la exposición, tras el lavado cuidadoso de la piel
		Eritema solar. Emulsiones de caléndula, centella asiática, gel de aloe vera, aceite de rosa mosqueta, etc.
		Cuidado diario. Productos de higiene, hidratación y nutrición.
Cuidado del cabello	Para la higiene y prevención de la sequedad y el daño producido por el sol, el salitre, el cloro, el viento, etc.	Antes de la exposición (al sol y agentes ambientales): <ul style="list-style-type: none"> • Aceites (aceite de argán, de almendras dulces, compuestos específicos para el cabello, con fotoprotección, etc.) • <i>Serums</i> Cuidado diario: <ul style="list-style-type: none"> • Champú de uso frecuente • Suavizantes • <i>Serums</i> nutritivos • Mascarillas
Trastornos digestivos	Facilitar las digestiones y aliviar los síntomas de dispepsia (digestiones pesadas), acidez, ardor y/o reflujo	<ul style="list-style-type: none"> • Medicamentos antiácidos de indicación farmacéutica • Complejos enzimáticos (amilasa, proteasa, lipasa y lactasa) • Fitoterapia: plantas con mucilagos y/o antiulcerosas (regaliz) • Homeopatía: <i>Nux vomica</i>, <i>Lycopodium</i>, especialidades de los laboratorios
	Diarreas	<ul style="list-style-type: none"> • Medicamentos antidiarreicos (loperamida, carbón activado, etc.) • Fitoterapia: infusiones astringentes (té, arándano, etc.); infusiones carminativas para calmar el dolor cólico • Homeopatía: <i>Arsenicum album</i>, <i>Cuprum metallicum</i>, especialidades de laboratorios. • Productos de rehidratación oral • Probióticos
	Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Laxantes de acción rápida: supositorios (glicerina, bisacodilo, etc.); canuletas (combinación de laxantes osmóticos y humectantes); grageas (bisacodilo, etc.) • Fibra. • Probióticos. • Fitoterapia: plantas de acción estimulante intestinal (sen, cáscara sagrada, frángula), en infusión o tabletas. Microenema a base de miel y glicerina • En prevención, suplementos de fibra

Ginegea^{*}

cis

al ritmo de la mujer



Arándano rojo americano

140 mg proantocianidinas (PAC)

Salvia y Vitamina C



* Complemento alimenticio

 GRUPO
MENARINI
TC Farma

GCI-APM02 MAR'14

Cuidado de la boca	Para la prevención de caries, sensibilidad dental, gingivitis, aftas, etc.	Cuidado diario: <ul style="list-style-type: none"> • Cepillo dental, pasta de dientes de cuidado diario o específico (gingival o para sensibilidad dental); en caso necesario, colutorio Cuidado cuando se está fuera de casa: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kit</i> dental de viaje (¡ninguna comida sin cepillado!) • Chicles sin azúcar para emergencias
Cistitis	Prevención y tratamiento de las cistitis propias del verano y de las cistitis de repetición	<ul style="list-style-type: none"> • Arándano rojo americano (<i>Vaccinium macrocarpon</i>), solo o en combinaciones con ácido ursólico y vitamina C
Excursiones y deporte	Para protección del sol, reponer líquidos, cuidar los músculos, evitar calambres, prevención de ampollas y tratamiento de pequeños traumatismos	<ul style="list-style-type: none"> • Fotoprotectores • Preparados de sales minerales, para la preparación de bebidas isotónicas • Pastillas o sobres de glucosa • Desinfectantes cutáneos (alcohol en gel, povidona yodada, etc.) • Material de cura (antisépticos, pinzas, tijeras, vendas, compresas de gasa, apósitos, puntos de sutura, etc.) • Apósitos hidrocoloides para ampollas, <i>stick</i> o gel de árnica • Vaselina (antifricción) • Analgésicos, etc.
	Potabilización del agua (en excursiones o viajes a lugares donde no hay acceso a agua potable, o donde es difícil o dudosa la potabilidad)	<ul style="list-style-type: none"> • Pastillas potabilizadoras de agua (a base de cloro) o tintura de yodo (2 gotas en 1 litro de agua suele ser suficiente)
Picaduras	Insectos y medusas	<ul style="list-style-type: none"> • Repelentes (lociones, pulseras, aparatos para el interior de la casa) • Antiséptico • Loción de calamina • Producto de amoníaco • Antihistamínico tópico y oral • Fitoterapia: repelente de citronella; pomadas de caléndula, centella asiática, helicriso (antipruriginoso) • Homeopatía: pomadas con caléndula, <i>Mezereum</i>, <i>Apis</i>, <i>Ledum palustre</i>, o combinaciones
	Medusas	<ul style="list-style-type: none"> • Analgésico; producto específico a base de papaína
	En caso de alergia grave a las picaduras	<ul style="list-style-type: none"> • Llevar siempre una inyección de epinefrina

carbonato, famotidina, sales compuestas de bicarbonato y ácido cítrico, etc. No debe abusarse de ellos, ya que un exceso de antiácidos puede comportar un efecto rebote. El farmacéutico debe complementar la dispensación con consejos dietéticos. Tener en cuenta las precauciones de uso.

- **Complejos enzimáticos.** A base de lipasa, proteasa, lactasa y amilasa, ayudan a mejorar las digestiones a las personas con digestiones pesadas o con dificultades para digerir ciertos alimentos debido a un posible déficit de enzimas digestivas.
- **Fitoterapia.** Plantas con mucílago (aloe gel, malva, malvavisco, semilla de cebada, lígulas de manzanilla, etc.), plantas antiulcerosas (regaliz) y sus combinaciones. Existen preparados compuestos específicamente formulados con esta acción. Las infusiones o cápsulas de plantas di-

gestivas y carminativas como la manzanilla, el anís, el hinojo, el coriandro o la alcaravea y sus combinaciones eliminan los gases y favorecen las digestiones.

- **Medicamentos homeopáticos.** *Nux vomica* y *Lycopodium* suelen emplearse a menudo, pero cuando no es posible individualizar el tratamiento existen especialidades de los laboratorios que combinan varios medicamentos simples y tienen una acción más amplia.

Tratamiento de las diarreas

- Medicamentos inhibidores de la motilidad intestinal:
 - Loperamida. Deben tenerse en cuenta las precauciones.
 - Carbón activado, que inactiva toxinas y microorganismos adsorbiéndolos en su superficie.
- **Fitoterapia.** Las infusiones de té verde (efecto astringente) con zumo de limón ayudan a la rehidratación y tienen

un efecto coadyuvante. Las infusiones o cápsulas de plantas carminativas (manzanilla, anís verde, hinojo, etc.) calman el dolor espasmódico (cólico) que con frecuencia se suele producir.

- **Medicamentos homeopáticos.** *Arsenicum album* (9CH), de forma general para las diarreas alimentarias, y *Cuprum metallicum* (15CH), por si cursan con espasmos intestinales. Existen otros medicamentos. Es conveniente el consejo individualizado.
- **Rehidratación oral.** Con preparados de sales minerales. En polvo para disolver en agua o en forma de preparaciones líquidas.
- **Probióticos** (*Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus* LGG, *Bifidobacterium*, *S. thermophilus*, *Lactobacillus reuteri*, *Lactobacillus delbrückii*, *Lactobacillus plantarum* 299v) para recuperar la microbiota intestinal.

Si estos productos se recomiendan para el botiquín del viajero, recordar las medidas higiénicas adecuadas: usar sólo agua potable para beber y lavarse los dientes; comer fruta que se pueda pelar; tomar bebidas envasadas seguras y no añadirles hielo; no tomar vegetales frescos en ensalada si

no se tiene la garantía de que han sido convenientemente tratados, etc. En cuanto a la potabilización del agua, como prevención, cuando no se tiene acceso a agua potable y no es posible hervir el agua para beber o lavar los alimentos, el viajero debe llevar en su botiquín pastillas potabilizadoras de agua (a base de cloro) o tintura de yodo (2 gotas en un litro de agua suele ser suficiente)².

Tratamiento del estreñimiento

Para el estreñimiento ocasional del viajero, es recomendable disponer de medicamentos laxantes de acción rápida o controlable en el tiempo, como supositorios de glicerina o microenemas en canuletas (suelen combinar un laxante osmótico y un humectante), que ejercen su efecto rápidamente (se comercializa un producto sanitario en microenema a base de miel y sustancias naturales apto para embarazadas y personas con colon irritable o fisuras anales), o laxantes estimulantes (bisacodilo, sen, cáscara sagrada, corteza de frágula, etc.), en formas orales (grageas, cápsulas, granulados masticables, infusiones de plantas, etc.), que se toman por la noche y ejercen su

Restablece
tu flora intestinal
en **7** días
y vuelve a la
normalidad

Descubre el efecto Protransitus

- ✓ Hinchazón abdominal
- ✓ Tránsito intestinal irregular
- ✓ Procesos diarreicos
- ✓ Prevención de la diarrea post-antibiótica



95%

Eficaz en el 95% de los casos*



Recomendado
por médicos
especialistas

5%



efecto a las 6-8 horas. En el caso de los laxantes estimulantes, debe advertirse al viajero que no deben superarse las dosis y pautas recomendadas. Deberán tenerse en cuenta las posibles interacciones y contraindicaciones. Si existe tendencia al estreñimiento, puede prevenirse el problema comenzando a tomar unos días antes suplementos de fibra y probióticos.

Cuidado del cabello

El sol, el viento, la sal del mar y el cloro de las piscinas resecan el cabello, sobre todo si los cabellos han sido sometidos previamente a tintes o tratamientos para rizarlos o estirarlos. Ello se manifiesta con falta de brillo, apariencia «estropajosa» y puntas abiertas. Para mantener su belleza y salud, el pelo debe cuidarse igual que la piel.

- **Proteger.** Existen en el mercado aceites o *serums* (algunos de ellos con fotoprotector solar) que protegen de los efectos desecantes del sol, el agua y el viento. Son especialmente necesarios para proteger y mantener el color de los cabellos teñidos. Se aplican sobre el cabello, peinandolo tras la aplicación para repartir el producto (debe evitarse en lo posible el cuero cabelludo).

Tras la exposición, han de eliminarse aclarando bien con agua y lavando después el cabello con un champú de uso frecuente e hidratante. Una sola aplicación de champú suele ser suficiente para evitar un exceso de «detergenia». Aplicar tras el champú un producto suavizante y, en caso de cabellos muy secos o estropeados, una mascarilla o *serum* nutritivo.

Muchos hombres y algunas mujeres mayores tienen el pelo ralo y fino, por lo que el cuero cabelludo está poco poblado, lo que lo hace especialmente sensible y vulnerable a las radiaciones solares, con los consecuentes riesgos de quemadura. En estos casos, conviene aplicar en el cuero cabelludo un fotoprotector líquido o en gel; éstos tienen una aplicación cómoda y fácil, y se absorben rápidamente sin dejar un residuo aceitoso.

- **Rehidratar y nutrir.** Dos o tres veces por semana conviene aplicar una mascarilla o *serum* reparador, dejando actuar el producto el tiempo necesario. En caso de cabellos muy secos y/o estropeados, antes de peinar pueden aplicarse productos que dan protección y brillo, son *serums* o aceites no grasos que no necesitan aclarado y ayudan a peinar el cabello, al tiempo que lo protegen de los agentes externos. También puede ser útil repartir en las manos unas gotas de aceite de argán y hacer ligeros toques en el cabello, sobre todo en las puntas.

Cuidado de la boca

Durante el verano deben extremarse los cuidados de la boca, ya que el aumento de temperatura conforma un ambiente excelente para la proliferación de bacterias y hongos, con la consiguiente aparición de aftas, gingivitis o caries, entre otros problemas. Al calor se une la mayor ingesta de

©Thinkstock



refrescos azucarados y dulces (helados, etc.), que aumentan los niveles de ácido que afecta a la dentadura. Además, se tiende más al picoteo fuera de casa, sin recordar la necesidad de lavar los dientes tras la masticación.

El botiquín de verano debería tener un kit de limpieza de bolsillo que incluya un cepillo y pasta dental de tamaño viaje: ¡ninguna comida sin cepillado! Por la mañana y por la noche debe hacerse una limpieza mucho más cuidadosa, con un buen cepillo, pasta dentífrica adecuada y el correspondiente enjuague con un buen colutorio. Debido al consumo de bebidas y alimentos fríos, en esta época del año se hace más patente la sensibilidad dental, por lo que pueden recomendarse a las personas sensibles las pastas y colutorios especiales que refuerzan el esmalte. Asimismo, el calor hace que las gingivitis y otros problemas de las encías sean más habituales; en estos casos se recomendarán pastas dentífricas y colutorios específicos para el cuidado de las encías. Cuando no es posible limpiar la boca pueden utilizarse chicles sin azúcar que promuevan la salivación y ayuden a neutralizar la acidez de la placa dental.

Las cistitis

Las cistitis son más frecuentes en las mujeres y sobre todo en verano, debido principalmente a la humedad de los bañadores (se producen cambios en la flora vaginal que causan desprotección) y al aumento de las relaciones sexuales. Un elevado porcentaje de cistitis aparecen

tras una relación, debido a que *Escherichia coli*, principal bacteria causante, coloniza la zona perineal. También el estreñimiento hace que aumente la colonización perineal. Deberá recomendarse a las pacientes el cambio frecuente de bañador, beber abundantes líquidos, prevenir el estreñimiento y orinar y lavarse siempre tras una relación sexual.

Como preventivo, los complementos alimentarios a base de arándano rojo americano son un buen consejo porque sus proantocianidinas impiden la colonización, ya que impiden que las bacterias se peguen a la pared de la vejiga. También se aconseja tomarlos justo antes o después de mantener una relación³.

En el mercado el arándano se presenta solo o en asociación con vitamina C (que acidifica la orina, lo que dificulta la proliferación bacteriana) y ácido ursólico (proveniente de la salvia, con acción antiinflamatoria).

Excursiones y deporte

El verano es también tiempo propicio para realizar excursiones y practicar senderismo y deportes al aire libre.

Más allá del correspondiente consejo en fotoprotección, también debe tenerse en cuenta que es preciso compensar las pérdidas de electrolitos por el sudor.

- **Recuperación de electrolitos.** Beber agua abundante suele ser suficiente, pero si la sudoración es copiosa una buena recomendación será tomar (antes y después del ejercicio) una bebida isotónica preparada con un sobre de formulación de sales minerales en medio litro de agua. En caso de ejercicio prolongado (caminatas, etc.), debe recomendarse disolver un sobre en un litro de agua e ir bebiendo durante el ejercicio. Con ello evitará la fatiga muscular y los calambres. Precaución en pacientes hipertensos y con patologías cardíacas (requieren supervisión médica).
- **Aporte de glucosa.** En deportes intensos y de larga duración, o largas caminatas, se produce un gran desgaste energético, con disminución del nivel de glucógeno. Este desgaste se produce en mayor cuantía en personas que no están habituadas a este tipo de esfuerzos. Para compensar la pérdida de glucógeno y evitar las molestas agujetas, pueden recomendarse (antes o durante el ejercicio)

Contigo, desde tu farmacia [®] Urosens

K.O. A la cistitis de repetición (Urosens)
A los síntomas en la fase aguda (Urosens Forte)



60 caps.
CN 152641.0

30 caps.
CN 152640.3

FORTE (14 caps)
CN 156030.8



©Thinkstock



pastillas o sobres de glucosa, siempre que no haya contraindicación (el paciente diabético debe controlar sus niveles de glucosa antes y después del ejercicio y requiere prescripción médica).

- **Ampollas y traumatismos.** Cuando se sale de excursión en verano hay que llevar la ropa y el calzado adecuado, el fotoprotector y un pequeño botiquín para prevenir y tratar pequeños traumatismos imprevistos. Son imprescindibles:
 - Gasas, vendas, esparadrapo, puntos de sutura y apósitos de distintos tamaños.
 - Antisépticos: povidona yodada, merbromina, clorhexidinas...
 - *Stick* o gel de árnica para los golpes.
 - Apósitos hidrocoloides de protección para ampollas.
 - Lubricante tipo vaselina para la protección contra fricciones.
 - Accesorios: pinzas, tijeras, termómetro, jeringa con aguja estéril, etc.

Picaduras

Dice el refrán que en verano «todo bicho vive», y las frecuentes picaduras y mordeduras de insectos parecen con-

firmarlo. Tanto las picaduras de mosquitos en sus diferentes variantes como las de las pulgas suelen causar picazón y/o escozor inmediato que se prolonga durante varios días. En cambio, las mordeduras de las hormigas y las picaduras de abejas, avispas y avispones generalmente causan dolor.

- **Picaduras de insectos.** Lo mejor es la prevención, por lo que se aconsejará la utilización de ropa con mangas y pantalones largos si se ha de estar al aire libre en las horas en que los insectos proliferan. También debe recomendarse el uso de mosquiteras en ventanas y puertas, los aparatos repelentes para las habitaciones, el uso de repelentes (líquidos o pulseras) al aire libre y la no utilización de perfumes, ya que son buenas medidas para la prevención. Si aun así no pueden evitarse las picaduras, el tratamiento más indicado consiste en:

- Lavar bien el área afectada con agua y jabón y desinfectar con un antiséptico. Si la picadura es de abeja, retirar primero el aguijón.
- Cubrir la picadura con hielo (envuelto en un trozo de tela) durante unos minutos.
- Aplicar loción de calamina o una pomada antihistamínica (a base de dimetindeno, dexclorfeniramina, prometacina, etc.) si hay mucho picor. En fitoterapia existen pomadas de centella asiática o caléndula (también útiles para irritaciones, heridas y quemaduras o eritemas leves), helicriso (de efecto antipruriginoso) o aceites esenciales (efecto refrescante, antipruriginoso y suavemente anestésico). En homeopatía, pomadas con caléndula, *Mezereum*, *Apis*, *Ledum palustre*, o sus combinaciones. Si es necesario, administrar un antihistamínico oral (tener en cuenta las precauciones)⁴.
- En el caso de las hormigas, el dolor y ardor del ácido fórmico se alivia con soluciones de amoníaco, que también son útiles para reducir los síntomas de otras picaduras.
- En el caso de picadura de garrapata, humedecer la piel con alcohol para facilitar que el insecto se desprenda de la piel. Si hay que extraerla, hay que hacerlo en dirección hacia arriba y perpendicularmente a la piel. Se aconseja visita médica.

Las personas con alergia grave a las picaduras o mordeduras de insectos deberían llevar siempre consigo una inyección de epinefrina.

- **Medusas.** El calentamiento global y la transformación que están sufriendo los mares hacen que cada año las medusas lleguen en mayor cantidad a las playas. La picadura produce un intenso picor y dermatitis. Ante una picadura de medusa debe lavarse la herida con agua salada sin tocar con las manos el área afectada. Para eliminar los tentáculos adheridos utilizar una solución al 50% de agua y vinagre. Para el dolor se administrará un analgésico. Se comercializa un producto específico a base de papaína que interacciona con el veneno de las medusas, neutra-

©Thinkstock



lizando sus efectos y atenuando las molestias asociadas a las picaduras.

Viajeros internacionales

Para los viajes al extranjero y las personas que acuden a países de riesgo aconsejamos consultar la página web «Viajes internacionales y Salud», del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, donde puede encontrarse toda la información pertinente, ya que los viajeros deben cumplir con los requisitos de vacunación y prevención de enfermedades infecciosas de riesgo potencial⁵.

Bibliografía

1. Puede consultarse en: <http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/radiacionuv>
2. Puede consultarse en: <http://www.proteccioncivil.org/web/wp-content/plugins/downloads-manager/upload/Como%20potabilizar%20el%20agua.pdf>
3. Consejo del doctor Juan Carlos Ruiz de la Roja, urólogo y director del Instituto Urológico Madrileño. Disponible en: <http://www.abc.es/sociedad/20130715/abci-como-prevenir-cistitis-verano-201307121804.html>
4. Puede consultarse en: <http://www.aemps.gob.es/cima/fichasTecnicas.do?metodo=detalleForm>
5. Puede consultarse en: <http://www.msps.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/viajesInter/home.htm>

Fl
Años
Curando
tus
heridas



Mercromina® film,
ni pica ni irrita



LAINCO S.A.

Avda. Bizet, 8-12 · 08191 RUBÍ (Barcelona)