

Profesión

Mireia Ripoll Batlló
y Joaquín Braun Vives

Farmacéuticos comunitarios

Imprescindibles en verano 2020

Tras los excelentes presagios que acompañaban el inicio de 2020, el inesperado estancamiento que ha supuesto la pandemia de la COVID-19 nos impele a encarar, enfundados de ilusión, el periodo estival que el devenir de la naturaleza nos regala inexorablemente cada año.

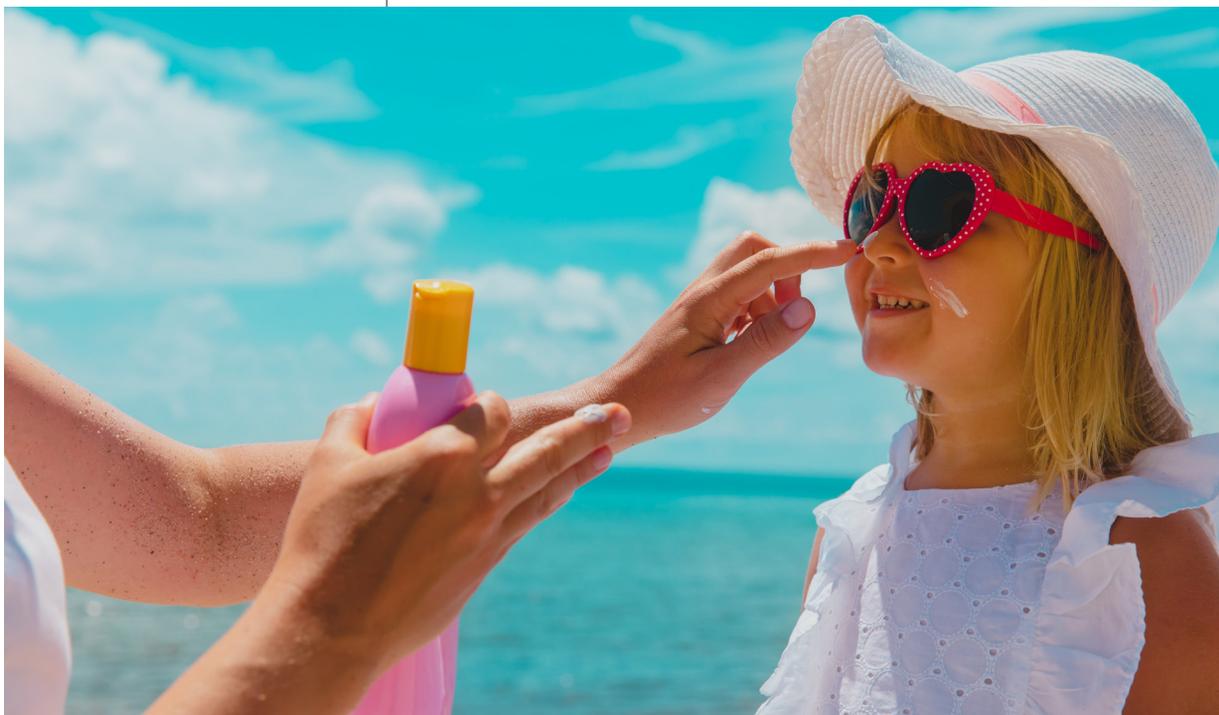
Tal como nos sugiere el eminente filósofo nonagenario Emilio Lledó, en la edición del diario *El País* del domingo 29 de marzo de 2020, «después de esta crisis del virus intentemos reflexionar con una nueva luz, como si estuviéramos saliendo de la caverna de la que hablaba el mito de Platón, en la que los hombres permanecen prisioneros de la oscuridad y las sombras».

En este nuevo tiempo cobran singular importancia el autocuidado y la protección de nuestro estado de salud. La sociedad ha podido contemplar el rol que desempeña la ciencia en nuestras vidas. En este contexto, conviene repasar los conceptos científicos y las recomendaciones actualizadas que surgen en este tiempo del año.

El exposoma y el cuidado de la piel

El exposoma es un término acuñado en 2005 por el director de la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer, Christopher P. Wild. Después de 15 años

“**La fotoprotección avanzada debe contener filtros que cubran todo el espectro solar y que, además, protejan de la polución y ayuden a reparar el daño solar acumulado»**



de numerosos estudios, se ha integrado como un nuevo concepto en el ámbito de la salud pública. Se puede definir como el conjunto de factores externos que actúan sobre nuestro genoma y nuestra salud a los que estamos expuestos a lo largo de nuestra vida. Una cuarta parte de las enfermedades crónicas se pueden atribuir a la genética, mientras que las tres cuartas partes restantes se deben a la incidencia de los factores externos, es decir, al exposoma.

La descripción del exposoma de la piel incluye aquellos factores que aceleran la producción de radicales libres e influyen en su envejecimiento:

- Radiación solar.
- Contaminación del aire.
- Tabaco.
- Nutrición.
- Temperatura.
- Estrés.
- Falta de sueño.

La radiación solar es una fuente de energía necesaria para nuestro organismo, aumenta los niveles de serotonina dándonos bienestar y alegría, e interviene positivamente en el metabolismo de la vitamina D, el cual es esencial para la buena salud ósea e inmunitaria. Pero también puede dañar nuestra piel, especialmente en verano.

El espectro de la radiación solar abarca desde la radiación ultravioleta (B y A) hasta la luz infrarroja pasando por la luz visible.

Las radiaciones ultravioleta UVB y UVA suponen solamente el 10% del espectro y ambas son responsables del daño del ADN celular, lo cual puede ser causa de cáncer. La UVB, que se queda en la epidermis, es la responsable de las quemaduras solares, mientras que la UVA, que llega a la dermis, es la principal causante de las alergias solares y también participa activamente en el fotoenvejecimiento y la hiperpigmentación.

El 90% restante del espectro solar corresponde a la luz visible e infrarroja, más o menos a partes iguales. Si bien la luz visible llega a la dermis, la infrarroja alcanza la hipodermis. Son responsables de la generación de hasta el 50% de los radicales libres, que degradan el colágeno y la elastina, favorecen la aparición de manchas en la piel o hiperpigmentación, y provocan lesiones en el ADN celular, pudiéndose generar cáncer de piel.

La utilización del índice de radiación ultravioleta (UVI) nos informa de las precauciones que debemos tomar ante la exposición al sol. En nuestro país, el intervalo de valores del UVI en verano suele ser entre muy alto y extremadamente alto en las horas centrales del día, por lo que el empleo de protectores solares resulta imprescindible. Cabe recordar que su utilización se recomienda a partir de índices moderados (UVI= 3). En esta época del año especialmente, el uso de la nutricosmética solar es el complemento ideal para afrontar una exposición al sol más saludable.



“ Para tratar las picaduras de insectos o las dermatitis de contacto con plantas podrá ser útil disponer de una crema con hidrocortisona así como de preparados con amoníaco o aceites esenciales»

La fotoprotección avanzada debe contener filtros que cubran todo el espectro solar y que, además, protejan de la polución y ayuden a reparar el daño solar acumulado. Los demás cosméticos para el cuidado de la piel tras la exposición promoverán la rehidratación a la vez que ejercerán un efecto antioxidante y calmante.

Botiquín individual

Los primeros artículos que deben anotarse en la lista son los del botiquín individual, es decir, aquellos medicamentos o productos indispensables para las personas con tratamientos crónicos.

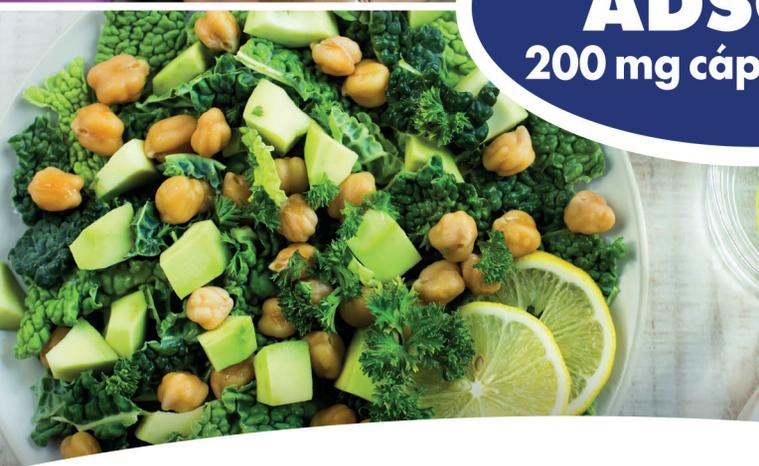
Aunque el fotoprotector ya tendría que formar parte de todas las bolsas de uso diario, será el momento ideal para insistir en su utilización en aquellos pacientes consumidores de fármacos relacionados con el riesgo aumentado de reacciones de sensibilidad al sol.

La fotosensibilidad inducida por fármacos es una reacción cutánea producida por la interacción entre un medicamento



ULTRA ADSORB

200 mg cápsulas duras



ALIVIO SINTOMÁTICO de los GASES
"AEROFAGIA, METEORISMO, FLATULENCIA"
Actúa adsorbiendo partículas de gas intestinal.

CONTROLA el proceso DIARREICO
Inactiva toxinas y microorganismos en el tracto
intestinal mediante un proceso físico de adsorción.



ANTIDIARREICO / ANTIFLATULENTO

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.



LAINCO, S.A.

Avda. Bizet, 8-12, 08191 - RUBI (Barcelona) | Tel.: 93 586 20 15 | Fax: 93 586 20 16
E-mail: lainco@lainco.es | www.lainco.es

fotosensibilizante (de administración sistémica o tópica) y la exposición a la radiación electromagnética de espectro comprendido entre la luz visible y la ultravioleta. Se manifiesta mayoritariamente (en el 95% de los casos) como reacciones fototóxicas dependientes de la dosis, en las que se producen quemaduras solares de manera inmediata en la zona cutánea expuesta. También pueden darse reacciones fotoalérgicas (el 5% de los casos), que aparecen de manera retardada después de la exposición solar y con dosis mínimas de fármaco, y se manifiestan como una dermatitis de contacto que puede ser de diseminación generalizada.

Los principales medicamentos causantes de estas reacciones (AINE, IECA, estatinas, antagonistas de los canales del calcio, hipoglucemiantes, antidepresivos tricíclicos, ansiolíticos, etc.) son ampliamente consumidos por la población.

Por otro lado, conviene enfatizar la importancia de comprobar el correcto estado de vacunación, lo que incluye informarse acerca de la necesidad de administrarse determinadas vacunas o medicamentos profilácticos si se viaja a zonas endémicas.

Botiquín familiar

Dicho esto, habrá que preparar un botiquín para toda la familia o grupo que nos permita disfrutar de unas vacaciones inolvidables, en el que no pueden faltar:

- Antitérmicos y analgésicos, como paracetamol o ibuprofeno, así como un termómetro.
- Repelente de insectos y tratamiento tópico para picaduras o reacciones alérgicas cutáneas. Para tratar las picaduras de insectos o las dermatitis de contacto con plantas podrá ser útil disponer de una crema con hidrocortisona así como de preparados con amoníaco o aceites esenciales, de los cuales cabe destacar el espliego macho (*Lavandula latifolia* o *Lavandula spica*), que también resultará conveniente tenerlo en el botiquín por sus múltiples indicaciones, como, por ejemplo, en el tratamiento de quemaduras leves.
- Material de cura: gasas estériles, tijeras, pinzas, apósitos de distintos tamaños, apósitos hidrocoloides para ampollas, suero fisiológico en monodosis y un antiséptico para heridas.
- Medicamentos para la función digestiva: debido al celebrado cambio de dieta en estas fechas, pueden aparecer molestias como el estreñimiento, la diarrea o la acidez gástrica. Por ello será interesante incluir en el botiquín algún laxante estimulante o bien osmótico, un anti-diarreico como el carbón activado (adsorbente de agua y toxinas en el tubo digestivo), loperamida (inhibidor de la motilidad intestinal), racecadotril (inhibidor de la secreción intestinal, presenta menos efectos secundarios que loperamida), así como algún tratamiento sintomático de la hiperacidez y el ardor estomacal como, entre otros, almagato, alginato de sodio o bicarbonato. También deberá evaluarse la posibilidad de añadir unas sales de rehidratación oral.

- Tratamiento para la cinetosis: los largos viajes en coche, autobús, tren, barco o avión pueden causar mareos cinéticos, más comúnmente a niños de 2 a 12 años y a ancianos pero también a personas adultas, más sensibles a este trastorno del equilibrio, que a menudo podemos prevenir con el tratamiento adecuado. Dimenhidrinato suele ser el principio activo de elección, aunque también puede optarse por los preparados con gingeroles, unos compuestos fenólicos bioactivos del jengibre, en caso de contraindicación del primero o si se desean evitar los efectos anticolinérgicos como la somnolencia.
- Antihistamínicos: no deberá faltar en ningún botiquín de viaje un antihistamínico oral de indicación farmacéutica o bien de prescripción médica (cetirizina, levocetirizina, loratadina, desloratadina, ebastina, bilastina, hidroxizina, maleato de dexclorfeniramina, etc.), especialmente en los casos de alergias conocidas y para evitar sobresaltos.
- Gotas oftálmicas emolientes que acompañan al suero fisiológico.



No deberá faltar en ningún botiquín de viaje un antihistamínico oral de indicación farmacéutica o bien de prescripción médica»

Si el viaje es a un país extranjero, además puede ser conveniente:

- Incluir un antibiótico oral y tópico prescrito por un médico.
- Considerar la inclusión de un antiemético de prescripción médica como metoclopramida o domperidona. Como novedad conviene conocer las nuevas indicaciones del principio activo domperidona según la nota de seguridad publicada el 25 de febrero de 2020 por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS). Si bien anteriormente estaba indicado para menores de 12 años, ahora se ha suprimido la indicación pediátrica en la Unión Europea, de manera que su uso sólo está autorizado para el alivio de los síntomas de náuseas y vómitos en adultos y adolescentes mayores de 12 años de edad y que al menos pesen 35 kg. En el caso de vómitos y náuseas en niños sin causas graves, se recomendarán soluciones de rehidratación administradas en pequeñas cantidades y aumentando la frecuencia paulatinamente.
- Valorar detenidamente la composición del repelente de mosquitos: si bien para pasar una semana en nuestras latitudes nos puede ser útil un repelente con citronela o DEET al 20%, en el caso de que la aventura consista en un voluntariado, por ejemplo, en el Amazonas, necesita-

remos que el producto ofrezca una protección efectiva frente a los mosquitos de los géneros *Aedes*, *Culex* y *Anopheles*, conocidos vectores de enfermedades. Los ingredientes más empleados para adultos y niños a partir de los 2 años de edad, a concentraciones recomendadas, serán el DEET (dietiltoluamida), la icaridina (también conocida como picaridina o KBR3023), Citriodiol® (compuesto activo extraído de *Eucalyptus citriodora*) o el IR3535 (3-[N-butil-N-acetil]-aminopropionato de etilo), siendo este último también apto para niños de 1 a 2 años.

- Informarse con al menos 2 meses de antelación sobre las vacunas o tratamientos profilácticos recomendados para viajar al destino escogido. El equipo especializado en salud internacional valorará cada caso individualmente, considerando el país de destinación, el tipo de viaje y la situación actual en el momento exacto del viaje, así como el estado de salud particular de cada persona evaluando las vacunas ya administradas o las patologías previas.
- Añadir un tratamiento de probióticos para prevenir la diarrea del viajero, que, aunque suele ser de carácter leve y autolimitada, afecta al 30-70% de los turistas internacionales y condiciona negativamente las actividades del viajero. El uso de prebióticos y probióticos junto con las medidas higiénico-dietéticas ha adquirido una relevancia especial tanto en la prevención de diarreas como en su tratamiento coadyuvante.

En esta enumeración elaborada en las páginas anteriores también hay lugar para los anhelos estivales que siempre acompañan al periodo más alegre del año en que singularmente aflora la vida al aire libre. Este año 2020 especialmente recibimos el solsticio de verano como un tiempo de una luz renovada, con la ilusión de vivir experiencias y retomar la vida social que tanto deseamos. ●

Bibliografía

Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. Notas informativas. Disponible en: <https://www.aemps.gob.es/informa/notasinformativas/medicamentosusohumano-3/>

- seguridad-1/2020-seguridad-1/domperidona-supresion-de-la-indicacion-en-pediatria-y-recordatorio-de-las-contraindicaciones-en-adultos-y-adolescentes/?lang=ca
- Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Disponible en: <http://www.aemet.es/ca/eltiempo/prevision/radiacionuv/ayuda>
- Asociación Española de Pediatría (AEPED). Vómitos. Disponible en: <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/vomitos0.pdf>
- Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. ¿Qué es el exosoma y cómo afecta al cuidado de la piel? (2019, Julio, 24). [Consultado en abril de 2020] [2:31 min.]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=5Ew4XJtjlc>
- Hernández Torres A, García Vázquez E, Moral Escudero E, Herrero Martínez JA, Gómez Gómez M, Segovia Hernández M. Protocolo de prevención y tratamiento de la diarrea del viajero. Elsevier. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304541218301501>
- Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria – Medicamentos fotosensibilizantes. Disponible en: <https://www.sefap.org/2019/07/11/medicamentos-fotosensibilizantes/>

ODAMIDA



Laboratorio Químico Biológico Pelayo