Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional
de **Dermofarmacia**

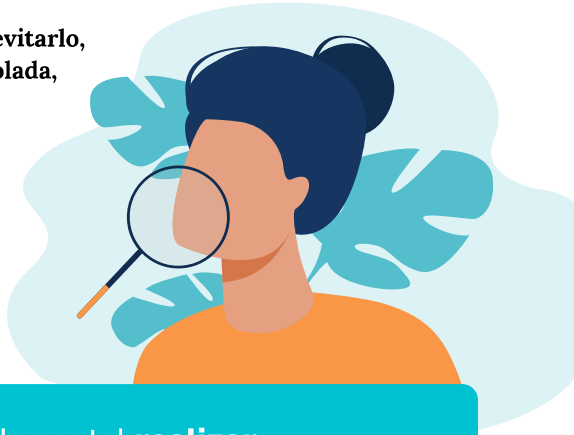
CUIDADOS DEL *verano* 2025

EL SOL
BENEFICIOS Y PRECAUCIONES QUE DEBES TOMAR

La radiación solar es fundamental para nuestro organismo: contribuye a la síntesis de vitamina D, mejora el estado de ánimo gracias a la liberación de endorfinas y serotonina, y regula el ritmo circadiano.

Sin embargo, una exposición excesiva y sin protección puede causar daños inmediatos y acumulativos en la piel y los ojos, y lo más importante, aumentar significativamente el riesgo de desarrollar cáncer de piel en el futuro.

Protegerse del sol no significa evitarlo, sino exponerse de forma controlada, consciente y segura.



✳ LOS EFECTOS NOCIVOS DEL SOL

Quemaduras solares

Inflamación cutánea provocada por la radiación ultravioleta B (UVB). Se manifiesta con enrojecimiento, dolor, hinchazón y, en casos graves, ampollas. Las quemaduras repetidas aumentan el riesgo de cáncer de piel, especialmente si se producen durante la infancia o adolescencia.

Fotoenvejecimiento

La exposición crónica e intensa a la radiación ultravioleta A (UVA) y a la luz visible, especialmente la luz azul, provoca una degradación progresiva del colágeno y la elastina, lo que se traduce en la aparición de arrugas profundas, pérdida de elasticidad, flacidez y alteraciones en el tono y la textura de la piel.

La radiación solar favorece el desarrollo de manchas oscuras, que son más visibles y persistentes en fototipos altos (pieles oscuras). Además, durante el embarazo aumenta considerablemente el riesgo de aparición de este tipo de manchas (cloasma).

Cáncer de piel

La radiación solar es el principal factor de riesgo evitable del cáncer cutáneo. Su exposición acumulada puede originar lesiones dérmicas como:

- Queratosis actínica (lesión precancerosa)
- Carcinoma basocelular y escamoso
- Melanoma (más agresivo y potencialmente mortal)

Es fundamental **realizar autoexploraciones periódicas** para detectar lunares o manchas sospechosas. Para ayudarte, recuerda la regla del ABCDE:

A	**Asimetría:** si la mitad del lunar no es igual que la otra.
B	**Bordes:** si son irregulares, dentados o poco definidos.
C	**Color:** si tiene varios tonos o cambia de color.
D	**Diámetro:** si mide más de 6 mm (como la goma de un lápiz).
E	**Evolución:** si cambia de forma, tamaño, color o aparecen síntomas (pica, sangra, se eleva...).

Si se da una sola de estas características, acude al médico de atención primaria o al dermatólogo. Un diagnóstico precoz puede marcar la diferencia.

dG1BK0FKWG9XaVI2L0syMmpobHBkNjBKVVIJK3BxR1ExZjJrZzZLeWNjZkdZbXg3V0dGOVhnPT01

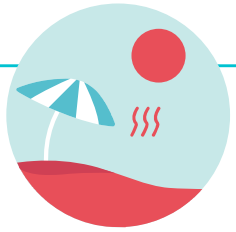
OTROS EFECTOS DEL SOL

1 Alergias solares

Se manifiestan como erupción, enrojecimiento, picor o ampollas en las zonas expuestas al sol o a fuentes de radiación ultravioleta (camas bronceadoras).

2 Fotosensibilidad

Reacción exagerada de la piel a la radiación ultravioleta, provocada por el uso de determinados medicamentos, cosméticos, perfumes y otras sustancias.



3 Alteración del sistema inmunitario

La exposición excesiva a la radiación ultravioleta puede afectar a la respuesta inmunitaria de la piel, favoreciendo la aparición de lesiones o enfermedades cutáneas.

CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO PARA UNA EXPOSICIÓN RESPONSABLE

- **Evita la exposición solar entre las 12:00h y las 16:00 hs**, cuando la radiación ultravioleta (UV) alcanza sus niveles máximos.
- **Recuerda protegerte también los días nublados** y evita la exposición al sol de menores de 3 años.
- **Utiliza un fotoprotector tópico de amplio espectro**, con un factor de protección solar (FPS) adaptado a tu fototipo.
- **Aplica el protector solar media hora antes de la exposición**, en cantidad suficiente, y renueva cada 2 horas o tras baños prolongados, sudoración o secado con toalla.
- **Protege las zonas** habitualmente olvidadas y **especialmente sensibles** como las orejas, cuello, empeines, labios o cuero cabelludo.
- **Evita utilizar el fotoprotector si ha superado su PAO** (periodo de vida útil), indicado en el envase con un símbolo de tarro abierto y el número de meses.
- **Viste ropa protectora con UPF** (*Ultraviolet Protection Factor*), especialmente diseñada para bloquear la radiación solar, complementa con sombreros, gorras, gafas de sol y busca la sombra siempre que sea posible.
- Aumenta las precauciones en **niños, personas mayores y mujeres embarazadas**.
- El bronceado que producen las **cremas autobronceadoras no protege** frente a la radiación solar.
- La **fotoprotección oral** ayuda a neutralizar y reparar el daño ocasionado por la radiación solar, pero recuerda que la fotoprotección oral **nunca sustituye a la tópica, solo la complementa** para alcanzar una protección solar más profunda e integral.
- **Mantén una buena hidratación**, tanto bebiendo agua y consumiendo alimentos ricos en antioxidantes (frutas y verduras), como hidratando la piel tras la exposición con productos específicos (*after sun* o cremas calmantes).
- **Consulta con tu farmacéutico si tomas medicamentos fotosensibilizantes** (antibióticos, diuréticos, anticonceptivos, retinoides, psicofármacos, antiinflamatorios, antihistamínicos, ...).
- **Acude a tu médico o dermatólogo** ante la aparición o evolución de un lunar o peca. Extrema la vigilancia si tienes antecedentes de melanoma u otros cánceres de piel.

CUIDADOS DEL verano 2025

Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional de Dermofarmacia

dG1BK0FKWG9XaVI2L0syMmpobHBkNjBKVVIJK3BxR1ExZjJrZzZLeWNjZkdZbXg3V0dGOVhnPT01

Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional de
Óptica Oftálmica y Acústica Audiométrica

CUIDADOS DEL verano 2025

PROTEGE TUS OJOS

PROBLEMAS OCULARES PROVOCADOS POR LA EXPOSICIÓN AL SOL

¿Por qué es peligrosa la radiación solar para tus ojos?

La luz solar emite distintas radiaciones: ultravioleta (UV), visible e infrarrojo, que pueden causar daños acumulativos en las estructuras oculares. Aunque el ojo cuenta con ciertos mecanismos naturales de defensa (como el parpadeo, la contracción de la pupila o la absorción parcial de radiación por la córnea y el cristalino), no son suficientes para prevenir patologías si no se usa protección adecuada.

¿QUÉ ENFERMEDADES PUEDE CAUSAR EL SOL EN TUS OJOS?

Pterigión
Crecimiento anormal de tejido en la conjuntiva que puede invadir la córnea, asociado a la exposición UV y al viento.

Fotoqueratitis
Inflamación aguda de la córnea causada por una exposición intensa a los rayos UV tipo B, similar a una quemadura solar en el ojo.

Cataratas
Opacidad del cristalino que puede acelerarse por la exposición prolongada a la radiación UV.

Degeneración macular asociada a la edad (DMAE)
Deterioro de la mácula, la parte central de la retina, que puede verse agravado por la exposición solar sin protección.

Conjuntivitis actínica o fotoconjuntivitis
Inflamación de la conjuntiva provocada por la radiación UV, que puede causar enrojecimiento, ardor y sensación de cuerpo extraño.

Retinopatía solar
Lesión grave de la retina causada por la observación directa de la luz solar, por ejemplo, en eclipses solares.

Cáncer ocular
La exposición prolongada al sol aumenta el riesgo de desarrollar cánceres en las estructuras oculares, como el melanoma en la retina o en los párpados.

¿Quién es más vulnerable al daño solar ocular?

- **Niños:** su piel es más delgada y sus tejidos oculares están en desarrollo y son más permeables a la radiación.
- **Mayores y pacientes con enfermedades oculares:** mayor riesgo por problemas oculares previos (ojo seco, pterigión, queratitis, DMAE, etc.). En personas operadas de cataratas, al eliminarse el cristalino se elimina la protección natural que este proporciona.
- **Personas con ojos claros:** son más sensibles a la luz solar.
- **Personas que trabajan o practican deportes al aire libre:** más expuestos al sol, al viento y a ambientes reflectantes como el agua o la nieve.
- **Uso de medicamentos fotosensibilizantes:** algunos fármacos como AINE, hidroclorotiazida, antiarrítmicos, tetraciclinas, sulfamidas, etc.

dGOVhnPT01

¿CÓMO PROTEGER TUS OJOS DEL SOL?

1. Usa **gafas de sol homologadas** que absorban el 99 % o más de la radiación UV.

2. Elige **gafas de sol grandes o envolventes** para mayor cobertura y complementa con una gorra o sombrero de ala ancha.

3. **Permanece a la sombra en las horas centrales del día** (12:00h - 16:00h).

4. **Protégete también en días nublados** o cuando estés **cerca del agua o la nieve.**

5. Ten en cuenta que las **lentes oscuras si no tienen protección UV** no protegen los ojos.

6. La protección ocular es especialmente importante en **niños y personas mayores.**

La protección ocular es esencial **durante todo el año**, incluso en días nublados, ya que los rayos UV pueden penetrar las nubes y reflejarse en superficies como el agua, la arena o la nieve.

CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO

- Consulta sobre **gafas homologadas con filtros UV** adecuados a tus necesidades visuales (incluso si usas lentes graduadas).
- Si notas **sequedad ocular** tras la exposición solar, puedes utilizar **lágrimas artificiales.**
- **No utilices gafas con las lentes rayadas**, guárdalas siempre en su funda y no las dejes al sol. Revisa tus gafas periódicamente con tu óptico-farmacéutico, para asegurar que sus **filtros no estén dañados.**
- Si utilizas **medicamentos**, pregunta a tu farmacéutico porque podrían ser **fotosensibilizantes.**

Los ojos necesitan fotoprotección. Usar gafas de sol no es solo cuestión de estética, sino de salud. Proteger tus ojos permite prevenir enfermedades en el futuro.

CUIDADOS DEL verano 2025

Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional de
Óptica Oftálmica y Acústica Audiométrica

dG1BK0FKWG9XaVI2L0syMmpobHBkNjBKVVIJK3BxR1ExZjJrZzZLeWNjZkdZbXg3V0dGOVhnPT01

Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional de
Alimentación

CUIDADOS DEL *verano* 2025

Alimentación estacional:
VERANO

RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN

DESDE LA FARMACIA COMUNITARIA DURANTE LOS MESES DE VERANO

La época estival está marcada por sus días soleados y temperaturas cálidas, se transforma el entorno y también las preferencias alimentarias.

Durante el verano, la alimentación tiende a ser **más ligera y refrescante**, disminuyendo el aporte calórico en las comidas principales por la predominancia de **vegetales frescos**, aunque por otra parte, aumenta el consumo de **alimentos fríos** como helados y otras bebidas frías o granizadas, con un importante aporte calórico.

En los **meses más calurosos suele aumentar la actividad física y la exposición a la radiación solar** lo que puede traducirse en un aumento de la absorción de **vitamina D**, pero también las **altas temperaturas** asociadas pueden suponer un **aumento del riesgo de deshidratación.**

Diferencias entre la alimentación en verano y otras estaciones

- Platos fríos y más ligeros.
- Mayor consumo de agua y bebidas refrescantes.
- Aumento del consumo de frutas y verduras en crudo o batidas (gazpacho, cremas frías, *smoothie*, etc.).
- Uso de técnicas de cocción más rápidas: hervido previo para consumo en frío (ensaladas de verduras, pasta y legumbres), plancha y barbacoa.

✳ ALIMENTOS ESTACIONALES/TÍPICOS DEL VERANO

Frutas frescas
Sandía, melón, melocotón, albaricoques, nectarinas, paraguayas, higos, ciruelas, chirimoyas, cerezas, etc.

Verduras
Tomates, pepinos, lechugas, calabacines, cebollas, ajos, judías verdes, patatas, pimientos, etc.

Ensaladas
De frutas, ensaladas verdes con aderezos ligeros o ensaladas frías de pasta, arroz, quinoa, etc.

Platos y sopas frías
Gazpacho, salmorejo, ceviche, ensaladillas, tabulé, entre otros.

Bebidas refrescantes
Agua de frutas, limonada, té helado, batidos de frutas.

Snacks saludables
Hummus con vegetales, frutos secos, brochetas de frutas naturales, etc.

dG1BK0FKWG9XaVI2L0syMmpobHBkNjBKVVIJK3BxR1ExZjJrZzZLeWNjZkdZbXg3V0dGOVhnPT01

CALOR Y DESHIDRATACIÓN:
Repercusiones en la salud y el bienestar

Efectos en la salud

La exposición prolongada a altas temperaturas puede llevar a un **golpe de calor** cuando la temperatura corporal supera los 40°C y se caracteriza por venir acompañado de síntomas como piel seca y caliente, dolor de cabeza, mareos, náuseas, confusión y en casos graves, pérdida de conocimiento. La falta de líquidos puede causar **deshidratación**, que se manifiesta con síntomas como sed intensa, boca seca, fatiga, mareos y, en casos graves, confusión y desmayos. La deshidratación puede debilitar el sistema inmunitario, aumentando el riesgo de infecciones. Por otro lado, una hidratación inadecuada puede **afectar la función renal** y aumentar el riesgo de cálculos renales.

Impacto en el rendimiento físico

La deshidratación puede reducir la capacidad para realizar actividades físicas, provocando **fatiga y debilidad muscular**. Los atletas y personas activas pueden experimentar una **disminución en su rendimiento** debido a la pérdida de líquidos y electrolitos.

Efectos en la salud mental

La deshidratación puede **afectar el estado de ánimo**, provocando irritabilidad, ansiedad y dificultad para concentrarse.

Problemas digestivos

El calor puede afectar a la digestión, ralentizando este proceso, provocando malestar estomacal y una disminución del apetito.

CÓMO MEJORAR LA CALIDAD DE LA DIETA EN VERANO

1. **Preparar comidas ligeras**
   Como ensaladas o gazpachos. Esto no solo es refrescante, sino que también facilita la digestión.

2. **Controlar las cantidades**
   Durante el verano, es fácil dejarse llevar por las comidas al aire libre, tipo aperitivos, barbacoas, etc., y no prestar atención a las porciones que se consumen.

3. **Incorporar grasas saludables**
   Añadir aguacate, nueces y aceite de oliva a las comidas. Estas grasas son beneficiosas y aportan sabor y antioxidantes.

4. **Planificar las comidas**
   Para incluir una variedad de nutrientes y evitar opciones menos saludables.

RECOMENDACIONES DESDE LA FARMACIA COMUNITARIA

El calor y la deshidratación pueden tener repercusiones significativas en la salud física y mental por lo que es fundamental tomar **medidas preventivas** para mantener una buena hidratación y bienestar durante el verano.

Algunos consejos que pueden darse desde al Farmacia Comunitaria son:

Evita la exposición prolongada al sol.

Mantén una hidratación constante

Beber agua regularmente, incluso si no se siente sed, a lo largo del día. Se pueden incluir infusiones frías, agua de frutas o té helado sin azúcar para mantenerse fresco. Las bebidas isotónicas pueden ser útiles para reponer electrolitos después de realizar actividades físicas intensas.

Aumenta el consumo de frutas y verduras

Aprovechando la variedad de frutas y verduras de esta temporada del año y apostando por el consumo de ensaladas frescas, batidos y snacks de frutas para mantenerse hidratado y nutrido.

Elige proteínas magras

Opta por fuentes de proteínas más ligeras, como pollo, pescado, legumbres y tofu. Estas opciones son más fáciles de digerir en climas cálidos.

Limita el consumo de alimentos ultraprocesados

En su lugar, elegir opciones más naturales y frescas.

Desmentir bulos alimentarios

"No se debe comer frutas por la noche"

Las frutas son saludables en cualquier momento del día.

"Beber agua fría engorda"

Beber agua fría va a ayudar a mantenerse hidratado y fresco. No aporta calorías ni fría ni caliente.

"Las ensaladas son siempre la mejor opción"

Aunque suelen ser opciones saludables, no todas son iguales. Algunas pueden tener aderezos muy calóricos o ingredientes poco saludables por lo que es importante prestar atención a los ingredientes que incluyen.

"Los batidos de frutas son siempre saludables"

Si bien los batidos pueden ser nutritivos, a menudo contienen azúcares añadidos o ingredientes poco saludables. Es mejor hacerlos en casa y controlar los ingredientes y su contenido en azúcar.

"No se debe comer helado"

Es importante moderar su consumo y vigilar su calidad. Se puede optar por versiones más saludables, como helados de frutas naturales o yogur congelado.

"Los alimentos fríos son menos nutritivos"

La temperatura de los alimentos no afecta a su valor nutricional. Se puede disfrutar de comidas frías sin preocuparse de la calidad de los nutrientes.

dG1BK0FKWG9XaVI2L0syMmpobHBkNjBKVVIJK3BxR1ExZjJrZzZLeWNjZkdZbXg3V0dGOVhnPT01

BOTIQUÍN EN VERANO

PREPARA TU SALUD PARA LAS VACACIONES

Durante la época estival, el aumento de las temperaturas y los cambios en el estilo de vida asociados (mayor exposición solar, aumento de la actividad física, contacto con la naturaleza, deportes acuáticos, viajes internacionales, etc.) incrementan la probabilidad de incidentes de salud leves que requieren una intervención rápida y eficaz, lo que hace **imprescindible contar con un botiquín correctamente organizado**.

Es fundamental **revisar y adaptar** no solo el botiquín doméstico, sino también preparar un **botiquín de viaje** que incluya la medicación habitual junto con productos básicos para primeros auxilios o para el manejo de problemas frecuentes en esta época del año.

Desde la farmacia, el farmacéutico comunitario no solo realiza la dispensación de medicamentos y productos sanitarios asegurando su correcto proceso de uso, sino que también asume un papel activo en la **educación sanitaria**, asesorando sobre cómo adaptar el botiquín a las características del destino, tipo de viaje y a las necesidades individuales de cada paciente.

¿QUÉ DEBERÍA INCLUIR UN BOTIQUÍN DE VERANO?

Medicamentos de uso común

- **Analgésicos y antipiréticos**
- **Antiinflamatorios no esteroideos** (AINE): aunque hay que tener en cuenta que pueden producir fotosensibilidad.
- **Antihistamínicos**: para posibles reacciones alérgicas o picaduras de insectos o medusas.
- **Antidiarreicos y sales de rehidratación oral** (SRO): en casos de diarrea.
- **Antiácidos y/o protectores gástricos** especialmente si el paciente toma AINE o cambia hábitos alimentarios.
- **Medicación para el mareo o cinetosis**: en caso necesario.

Si son medicamentos que se toman por vía oral, será preferible optar por soluciones orales o bucodispersables para mayor comodidad al poder administrarse sin necesidad de agua.

Productos sanitarios y material de cura

- Apósitos, gasas, tiritas resistentes al agua, antisépticos para la piel, crema para quemaduras, puntos de sutura adhesivos, esparadrapo, termómetro, tijeras, pinzas, guantes, suero fisiológico.
- Colirios hidratantes y solución salina estéril para la limpieza y cuidado ocular.

dG1BK0FKWG9XaVI2L0syMmpobHBkNjBKVVIJK3BxR1ExZjJrZzZLeWNjZkdZbXg3V0dGOVhnPT01

Prevención y cuidados estacionales

- Fotoprotectores, repelente de insectos, bálsamos labiales con protección solar, lociones postsolares y postpicaduras de insectos y/o medusas.

Documentación útil y otros elementos complementarios

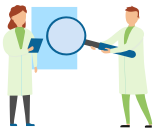
- Cartilla de vacunación (si procede para el destino), informe clínico u hoja de medicación que justifique la medicación habitual, tarjeta sanitaria, información de contacto de centros sanitarios en destino (clínicas, hospitales, farmacias de guardia).

CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO

Prepara tu botiquín teniendo en cuenta:

Edad

Niños, adultos y personas mayores presentan necesidades distintas.



Situación clínica

Si presentas enfermedades crónicas debes incluir tu medicación habitual.

Destino

Clima, necesidad de vacunas, presencia de insectos, altitud, actividad a realizar, acceso a medicamentos y centros sanitarios, etc.

Si el destino lo requiere, programa con antelación las **vacunas necesarias**: consulta con el Centro de Vacunación Internacional correspondiente para viajar sin riesgos.

Comprueba que los medicamentos que uses habitualmente y el botiquín se mantengan a la **temperatura adecuada** y en las condiciones de almacenaje correctas.

Presta especial atención a los medicamentos termolábiles (insulinas, vacunas, hormonas ,etc.), ya que necesitan conservarse en frío. Puedes utilizar **neveras portátiles** para asegurar mantener la cadena del frío en todo momento.

Sé prevenido y lleva aquellos medicamentos que te resulten imprescindibles o que consideres de difícil acceso en tu lugar de destino en el **equipaje de mano**.

Si en verano tienes alguna duda respecto al uso de cualquier medicamento, **pregunta siempre a tu farmacéutico**, te ayudará a detectar y prevenir duplicidades, interacciones, etc.

Si tomas medicación habitualmente, no olvides llevar tu tarjeta sanitaria o tener la aplicación correspondiente en tu móvil. Recuerda que **podrás retirar tus tratamientos en cualquier farmacia comunitaria** del territorio nacional

CUIDADOS DEL verano 2025

Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional de
Oficina de Farmacia

dG1BK0FKWG9XaVI2L0syMmpobHBkNjBKVVlJK3BxR1ExZjJrZzZLeWNjZkdZbXg3V0dGOVhnPT01