

Cuida tu piel del sol: recomendaciones desde la farmacia para cada situación

La **radiación solar** aporta importantes **beneficios** para nuestro organismo, como la **síntesis de vitamina D**, la **regulación del ritmo circadiano** o la **mejora del estado de ánimo**. Sin embargo, **una exposición excesiva o inadecuada puede provocar quemaduras solares, manchas y fotoenvejecimiento**, y aumenta el **riesgo de cáncer de piel**.

Además, hay que tener en cuenta que la edad, determinadas situaciones fisiológicas, el uso de algunos medicamentos, la práctica de deportes al aire libre, así como el entorno pueden requerir estrategias específicas de fotoprotección.

Tu farmacéutico puede ayudarte a personalizar la fotoprotección para **proteger tu piel** de forma eficaz y segura.



Fotoprotección según la ubicación



Playa y piscina



La arena y el agua reflejan y dispersan la radiación solar, aumentando la exposición.



Utilizar fotoprotectores resistentes al agua y reaplicar tras el baño.



Montaña



La radiación solar aumenta con la altitud y el riesgo de quemadura es mayor.



Utilizar una protección $\geq$ SPF 50 y proteger especialmente nariz, orejas y labios.



Ciudad



La exposición solar diaria favorece el fotoenvejecimiento y la aparición de manchas.



Utilizar fotoprotección todos los días como parte de tu rutina habitual.



Deporte al aire libre



El sudor y el roce pueden disminuir la eficacia del fotoprotector.



Elegir fórmulas resistentes al sudor y reaplicar durante la actividad.



Trabajo al aire libre



La exposición solar acumulada aumenta el riesgo de daño cutáneo.



Priorizar el uso de ropa protectora, gorras y reaplicaciones periódicas de fotoprotector.



LOS CINCO PASOS PARA UNA BUENA FOTOPROTECCIÓN

- 1. Fotoevitación y medidas físicas:** evitar exposiciones prolongadas y las horas centrales del día (12-16h), buscando la sombra siempre que sea posible y utilizando ropa protectora, sombrero o gorra, sombrilla y gafas de sol homologadas.
- 2. Utilizar un fotoprotector adecuado:** elegir un fotoprotector de amplio espectro (UVA, UVB, luz visible e infrarrojo), adaptado al tipo de piel, actividad y necesidades específicas.
- 3. Aplicar la cantidad suficiente y reaplicar con la frecuencia adecuada:** cara: 2 dedos; cuello: 2 dedos; calva: 1 dedo; brazo: 2 dedos; pierna: 4 dedos; pecho: 4 dedos; espalda: 4 dedos. Renovar la aplicación cada 2 horas y después del baño, si hay sudoración intensa o tras el secado con toalla.
- 4. Aplicar fotoprotector también los días nublados.**
- 5. Fotoprotección oral:** no sustituye a la fotoprotección tópica, sino que la complementa. Ayuda a proteger la piel frente al daño oxidativo inducido por la radiación solar y contribuye a una estrategia de fotoprotección más completa.

Edad y situaciones que requieren medidas específicas de fotoprotección



NIÑOS

La piel infantil es más sensible a los efectos nocivos de la radiación solar.

Los menores de 6 meses no deben exponerse al sol. Utilizar medidas físicas de protección y protectores solares adecuados a su edad.



PERSONAS MAYORES

La acumulación de daño solar a lo largo de los años aumenta el riesgo de lesiones cutáneas.

Mantener una fotoprotección adecuada y consultar con el médico o dermatólogo ante cualquier nueva lesión (lunar o mancha) o cambio en la piel.



EMBARAZO

La gestación aumenta la predisposición a desarrollar melasma y otras hiperpigmentaciones.

Evitar las exposiciones prolongadas al sol y utilizar fotoprotección diariamente, evitando ingredientes como la vitamina A y derivados.



USO DE MEDICAMENTOS

Algunos medicamentos pueden aumentar la sensibilidad de la piel frente a la radiación solar (antibióticos, antiacnéicos, anticonceptivos orales, diuréticos, antiinflamatorios, antihipertensivos, antidepresivos, benzodiacepinas, antihistamínicos, antiulcerosos).

Consultar con tu farmacéutico y extremar las medidas de fotoprotección.



TENDENCIA A MANCHAS

La radiación solar favorece la aparición o empeoramiento de las manchas.

Utilizar fotoprotección diariamente y reaplicar con frecuencia durante las exposiciones prolongadas.



ALOPECIA

El cuero cabelludo presenta un elevado riesgo de quemaduras solares.

Utilizar gorras y proteger las zonas expuestas con fotoprotector.



Recuerda

- ✓ No utilices fotoprotectores que hayan superado su periodo de vida útil tras la apertura. Como orientación general, suele ser de 12 meses, aunque consulta siempre la indicación del envase.
- ✓ Las cremas autobronceadoras no protegen frente a la radiación solar.
- ✓ Consulta con tu médico o dermatólogo ante la aparición o evolución de lunares (cambios de color o tamaño), manchas o lesiones cutáneas sospechosas.
- ✓ Tu farmacéutico puede ayudarte a personalizar la fotoprotección para proteger tu piel de forma eficaz y segura.
- ✓ No dejes el fotoprotector al sol o dentro del coche. Consérvalo en un lugar fresco y cierra bien el envase después de cada uso.

Edición: Julio 2026

CUIDADOS DEL
verano 2026



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional de **Dermofarmacia**

El clima, el sol y tus ojos

¿Sabías que el cambio climático y el sol amenazan tu visión?

Las altas temperaturas, la contaminación y la radiación ultravioleta (UV) pueden debilitar las defensas naturales de tus ojos. Conocer los riesgos es vital para poder protegerse.

El calentamiento global no solo trae olas de calor, sino también un aire más caliente de lo habitual y un aumento de partículas en el ambiente. También aumentan los vientos secos y fenómenos como la calima, que eliminan buena parte de la humedad del aire.

¿Quiénes son más vulnerables?



Niños: sus tejidos oculares aún están en desarrollo, lo que facilita una mayor penetración de radiación dañina.



Personas mayores y operadas de cataratas: al sustituir el cristalino por una lente, el ojo puede modificar el filtrado natural contra los rayos UV, aunque muchas lentes actuales incorporan un filtro UV.



Personas con ojos claros: tienen menos pigmentación y son más sensibles a la luz.



Trabajadores al aire libre: están doblemente expuestos al sol, al polvo y al viento seco.



Pacientes polimedicados: fármacos comunes, como antiinflamatorios, diuréticos, antibióticos, entre otros, pueden hacer que los ojos sean mucho más sensibles al sol.

Recomendaciones desde la farmacia comunitaria

Mantén tus ojos hidratados: el calor y el viento evaporan las lágrimas. Utiliza suero fisiológico o lágrimas artificiales con frecuencia para limpiar partículas de polvo (como en situaciones de calima) e hidratar la superficie ocular. Evita frotarte los ojos.

Cuidado con las horas de mayor radiación: evita la exposición solar directa entre las 12:00 h y las 16:00 h.

Sigue protegiéndote, aunque esté nublado: la radiación UV atraviesa las nubes.

Usa doble barrera: el agua, la arena y el asfalto reflejan la luz y multiplican el efecto de la radiación. Además de utilizar gafas de sol, es recomendable complementar la protección con una gorra o un sombrero de ala ancha.

Cuida tus gafas: guárdalas en su funda y nunca las dejes al sol (por ejemplo, en el coche). Las lentes rayadas pierden eficacia y dañan tu visión.

Revisa los filtros de tus gafas: tu farmacéutico-optometrista o tu óptico pueden revisar tus lentes para asegurar que sus filtros, también para gafas graduadas, sigan intactos.

Atención a tu medicación: pregunta siempre a tu farmacéutico si los medicamentos que utilizas pueden aumentar tu sensibilidad al sol.

i

¿Cómo afecta esto a tus ojos?

Ojo seco y alergias: el aire caliente, la contaminación y el humo evaporan rápidamente la lágrima, provocando síndrome de ojo seco (irritación, enrojecimiento) y conjuntivitis alérgica.

Envejecimiento ocular prematuro: el calor extremo favorece el estrés oxidativo a nivel de los ojos y acelera el desgaste de sus mecanismos naturales de protección.

Daño directo por radiación: el sol sin protección provoca lesiones inmediatas (fotoqueratitis) y, a largo plazo, promueve el crecimiento de tejido anómalo (pterigión), acelera la degeneración macular y aumenta el riesgo de cáncer ocular.

Aspectos fundamentales al elegir las gafas de sol:

Frenar el impacto del clima y el sol en tus ojos es posible con los cuidados adecuados y la protección correcta.

- 1. Filtro UV certificado:** las gafas homologadas con marcado CE y filtro UV400 son capaces de bloquear casi la totalidad de la radiación UVA y UVB.
- 2. Diseño inteligente:** si hay mucho viento, las gafas grandes o de diseño envolvente bloquean no solo la luz lateral, sino también el viento seco y el polvo.
- 3. El peligro de las gafas falsas:** unas lentes muy oscuras, pero sin protección UV harán que la pupila se dilate, dejando entrar mucha más radiación dañina hasta el fondo del ojo.

Edición: Julio 2026



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional de Óptica Oftálmica y Acústica Audiométrica

Hidratación en verano: recomendaciones desde la farmacia



El calor, la mayor exposición solar y el aumento de la actividad física durante los meses de verano aumentan las posibilidades de pérdida de agua y sales minerales y, por lo tanto, del riesgo de deshidratación.

Las necesidades diarias de hidratación, considerando bebidas y alimentos, varían según algunos aspectos fisiológicos como la edad o el sexo (en hombres, 2,5 l, y en mujeres, 2 l), pudiendo aumentar en situaciones como embarazo o lactancia, en adolescentes o en personas mayores.

¿Cómo saber si estamos correctamente hidratados?

El color de la orina puede ser orientativo sobre el nivel de hidratación que tenemos.



1-2
Muy bien hidratado
Mantener ingesta



4-5
Deshidratación leve
Beber 1-2 vasos de agua



3
Hidratación correcta
Mantener o aumentar ligeramente



6-8
Deshidratación moderada-grave
Aportar una solución de rehidratación oral y valorar derivación al médico

Además, conviene prestar atención a determinados signos de alarma que pueden indicar deshidratación, como:

- Orinar poco (< 3 veces al día).
- Boca seca y labios agrietados.
- Dolor de cabeza o mareos.
- Calambres musculares o fatiga inusual.

Acudir a **urgencias** si: se presentan síntomas como confusión mental, delirio, pérdida de consciencia o ausencia total de orina, si la persona que presenta signos de deshidratación es mayor de 75 años o si aparecen vómitos y diarrea continuados en menores de 2 años.

i

¿Con qué podemos hidratarnos?

- **Agua:** debe ser la **bebida principal**. Es recomendable repartir su consumo a lo largo del día, sin esperar a tener sed.
- **Buenas opciones: infusiones** sin azúcar, **leche** o **bebidas vegetales** y **caldos suaves**. También aportan líquido y pueden ayudar a variar la hidratación diaria. Buena alternativa en personas mayores.
- **Consumo moderado:** las **bebidas isotónicas** pueden ser útiles en ejercicio intenso, sudoración abundante o calor extremo, pero no son necesarias de forma habitual. **Café, té** y **zumo natural** de frutas pueden tomarse con moderación.
- **Mejor evitar: refrescos azucarados, bebidas energéticas** y **alcohol**. Este último, además de no hidratar, puede aumentar la pérdida de líquidos y favorecer la deshidratación.



Fármacos que pueden afectar al equilibrio hídrico

Algunos medicamentos pueden afectar al balance de líquidos del cuerpo, a la función renal o a la capacidad del organismo para adaptarse al calor.

- * Diuréticos
- * AINE sistémicos
- * Antidepresivos
- * Laxantes estimulantes
- * Litio
- * Metformina
- * Antihistamínicos



Mensajes de tu farmacéutico

- ✓ Mensaje general:
«No esperes a tener sed.
Cuando tienes sed, ya llevas un rato deshidratado.»
- ✓ Para personas mayores:
«Bebe, aunque no tengas sed.
Un vaso de agua con cada toma de medicación ayuda a recordarlo.»
- ✓ Para deportistas:
«Para una práctica con una duración inferior a 60 minutos, el agua es suficiente para mantenerse hidratado. Las bebidas isotónicas se recomiendan en sesiones largas o con calor extremo.»
- ✓ Para padres de niños con diarrea:
«El agua sola no repone las sales que se pierden.
Hay que dar soluciones de rehidratación oral a sorbitos frecuentes, no de golpe.»



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional de Alimentación

Edición: Julio 2026

CUIDADOS DEL
verano 2026

Verano, medicamentos y conducción



En verano se produce el principal periodo vacacional para la gran mayoría de la población española, por lo que es normal observar un aumento en los desplazamientos realizados por carretera en este periodo del año.

Aunque el porcentaje de accidentes al volante relacionados con la toma de medicamentos no es muy alto, si se suman el aumento de las temperaturas, los cambios de horarios y las modificaciones en las rutinas habituales, que pueden afectar al descanso, puede verse modificado el comportamiento al volante.

Algunos medicamentos afectan a la atención, los reflejos o la capacidad óptima para conducir con seguridad, por lo que resulta esencial conocer los posibles efectos adversos y seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios para ayudar a reducir los riesgos al volante.

Además, son muchos los conductores habituales que no perciben el riesgo asociado al uso de medicamentos en lo que respecta a la conducción.

i

Algunos datos al respecto:

- Tres de cada cuatro conductores habituales han tomado medicación que puede interferir con la conducción en los últimos 3 años.
- Solo uno de cada cuatro conductores extrema la precaución en la conducción ante la toma de medicamentos.
- La mitad de quienes conducen tras tomar medicación han notado algún efecto, pero la reacción más habitual no es dejar de conducir.
- Una de cada tres presentaciones de medicamentos incorpora pictograma de advertencias sobre conducción.



Posibles efectos de los medicamentos sobre la conducción



Somnolencia o excesiva relajación



Reducción de reflejos y tiempos de reacción



Menor atención y concentración



Visión borrosa o fobia



Peor percepción de distancia y velocidad



Mareos, vértigos o alteraciones del equilibrio



Hipotensión y riesgo de síncope



Agitación, temblores o nerviosismo

Principales grupos de medicamentos con impacto en la conducción

Antialérgicos

Antigripales

Ansiolíticos

Antidepresivos

Hipnóticos

Relajantes musculares

Opioides y algunos analgésicos

Antihipertensivos

Factores que aumentan el riesgo al volante

- * El calor puede favorecer el cansancio y los mareos.
- * Los viajes largos aumentan la fatiga.
- * La multitarea, el móvil, GPS, las pantallas y notificaciones aumentan el riesgo al volante y deben evitarse.
- * El alcohol, además de su propia acción depresora, puede potenciar los efectos adversos de algunos medicamentos: **si bebes, no conduzcas**.
- * Consumo de otras sustancias de abuso.

Recomendaciones desde la farmacia

✓ Presta especial **atención al inicio de un tratamiento, al cambiar de dosis** y en caso de **polimedicación**.

✓ Fíjate en el **pictograma de advertencia** sobre conducción. En medicamentos que lo incluyan, evita conducir, en la medida de lo posible, sobre todo al iniciar el tratamiento o al cambiar la dosis y consulta el prospecto para ver los efectos que el medicamento puede tener a nivel de conducción o uso de maquinaria.

* Es obligatoria su presencia en los medicamentos afectados según el Real Decreto 1345/2007.



✓ **No mezcles alcohol ni drogas de abuso y medicamentos.**

✓ **No te automediques** o tomes productos a base de plantas medicinales sin **consultar previamente con un profesional sanitario**.

✓ **No suspendas la medicación por tu cuenta.**

✓ Si notas **sueño, visión borrosa o mareo, no conduzcas**.

✓ **Evita distracciones** y el exceso de estímulos al volante.

✓ Si puedes, **evita conducir** las horas de mayor somnolencia: **14:00-16:00h /// 0:00-6:00h**

✓ **Ante cualquier duda** sobre medicamentos y conducción, **consulta a tu farmacéutico**.

Edición: Julio 2026

CUIDADOS DEL
verano 2026



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional de **Oficina de Farmacia**



Cuidados de los pies durante los meses de verano

El aumento de las temperaturas, la mayor sudoración, el uso de calzado abierto, la exposición al sol, los baños en piscinas y playas, entre otros, exigen prestar especial atención a nuestros pies con el fin de prevenir la aparición de diversos problemas.

El cuidado de los pies, especialmente en verano, **no es solo una cuestión estética**, sino que **es una medida preventiva clave**. Además, hay que vigilar la aparición de señales de alarma, sobre todo en personas mayores, con diabetes o problemas circulatorios.

i

PRINCIPALES PROBLEMAS QUE AFECTAN A LOS PIES EN VERANO



Sudoración excesiva: puede hacer que la piel macere y favorecer la aparición de infecciones.



Infecciones por hongos: especialmente entre los dedos de los pies (pie de atleta) o en las uñas (onicomicosis).



Ampollas y rozaduras: por uso de calzado inadecuado.



Sequedad y grietas: principalmente en la zona de los talones.



Quemaduras solares: en el dorso del pie.



Verrugas plantares: producidas por el virus del papiloma humano (VPH).



Arañazos y heridas: por andar descalzos en superficies irregulares.



Recomendaciones desde la farmacia comunitaria

Se pueden ofrecer las siguientes recomendaciones prácticas que pueden resultar beneficiosas:

- **Lavar diariamente los pies** con un jabón neutro para la piel y agua tibia.
- Prestar **especial atención al secado**, especialmente entre los dedos, para evitar un ambiente húmedo que pueda favorecer la aparición de hongos.
- Es recomendable realizar una **exfoliación suave de los pies una vez a la semana** para evitar la formación de durezas, principalmente en la zona del talón.
- **Hidratar todos los días** los pies, preferentemente por la noche evitando la zona interdigital.
- A la hora de **cortar las uñas**, mejor recortarlas **de forma recta** para evitar encarnamientos.
- **Evitar andar descalzo sobre superficies irregulares** para minimizar el riesgo de rozaduras o cortes.
- **Utilizar fotoprotector en el empeine** del pie, tanto en playas y piscinas como cuando se utilice calzado abierto.

Calzado:

- **Chanclas:** usarlas **exclusivamente en piscinas, playas y duchas públicas**. No compartirlas para evitar contagio de hongos y no utilizarlas como calzado para realizar caminatas largas.
- Para la práctica de **deporte o actividades al aire libre**, mejor **zapatillas deportivas o botas con puntera amplia, suela amortiguada** y de **tejidos transpirables**, con calcetines de algodón o lana, evitando fibras sintéticas.

Ante **cualquier molestia persistente, heridas** que no cicatrizan, **dolor intenso, cambios en las uñas** o sospecha de **infección** es recomendable **consultar al farmacéutico** ya que son síntomas que requieren de derivación al médico.

Desde la farmacia se pueden recomendar algunos productos para ayudar al cuidado de los pies durante el verano:

- **Cremas hidratantes** con fórmulas específicas para la hidratación de pies.
- **Antifúngicos tópicos** (clotrimazol, bifonazol, terbinafina) para infecciones leves causadas por hongos.
- **Productos para evitar la sudoración excesiva** de los pies (espráis y polvos).
- **Apósitos hidrocoloides** para ampollas y rozaduras.
- **Piedra pómez**, mascarillas o calcetines exfoliantes para evitar la formación de durezas.



Tus pies también necesitan protección en verano.

Higiene, hidratación, calzado adecuado y revisión diaria son claves para evitar problemas.

Edición: Julio 2026



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional de **Ortopedia**