

CONSEJOS QUE DAR DESDE TU FARMACIA EN VERANO

Cómo advertir a tus clientes sobre
las dolencias más comunes del
período estival



Para la deshidratación, advierte:

- **Beber agua** regularmente, aunque la sed no se presente.
- Que la cantidad de agua ingerida debe ser **proporcional al peso y el ejercicio** que haga.
- Tener a mano una **botella de agua** o bebida isotónica.

Para las quemaduras solares, recuerda:

- Que el **factor de protección** indica la cantidad de minutos que el producto protege del sol.
- Utilizar cremas de **aloe vera** para quemaduras leves y lociones con **hidrocortisona** para quemaduras graves.



Para la otitis, sugiere:

- Evitar el uso indiscriminado de **antibióticos**: provoca resistencia de microorganismos bacterianos.
- Mucolíticos o descongestionantes nasales, que ayudan a **paliar los síntomas de la otitis**.
- El uso de **tapones** para evitar la entrada de agua y agentes infecciosos.

Para la cistitis, recomienda:

- Una dieta rica en **frutos rojos**, que actúan como bactericidas naturales.
- Cambios frecuentes de **traje de baño** para evitar humedad en la zona urogenital.
- El uso indiscriminado de **productos que alteran la flora protectora**, como espermicidas o geles.



Para la intoxicación alimentaria, aconseja:

- No interrumpir la **cadena de frío** de los alimentos: acelera su caducidad.
- Consumir alimentos **el mismo día** de su descongelación.
- En caso de intoxicación, una **rehidratación** abundante con suero o preparado alcalino casero.
- Una **dieta blanda y astringente** tras la intoxicación.

