



En Dosis Unitarias...

"En Dosis Unitarias..." es un boletín editado por la UFPE (Unidad de Atención Farmacéutica a Pacientes Externos) del Servicio de Farmacia del Hospital Universitario y Politécnico La Fe de Valencia



CONTENIDO

- Protégete del sol: evita el cáncer de piel
- ¡Cuidado con las lentillas!
- Hemos leído...
- Selección de tuits del mes (@ufpelafe)
- Web recomendada

DESCARGA ESTE NÚMERO DE "EN DOSIS UNITARIAS..."



HEMEROTECA

<http://ufpelafe.webcindario.com/du.htm>

CONTACTA

✉ ufpe_dslafe@gva.es

Web: <http://ufpelafe.webcindario.com/>

SÍGUENOS

Blog: <http://ufpelafe.blogspot.com.es/>

Twitter: <https://twitter.com/ufpelafe>

Facebook: <http://goo.gl/rH5bP>

PROTÉGETE DEL SOL: EVITA EL CÁNCER DE PIEL

Con la llegada del buen tiempo, no está de más recordar la importancia del cuidado de la piel frente a la exposición solar y más teniendo en cuenta que cerca de 3000 casos de cáncer de piel son diagnosticados cada año en España.

Los cánceres de piel se dividen en dos grandes grupos: **melanoma**, que es el más grave y cáncer de piel no melanoma. A pesar de que hay un pequeño porcentaje de casos de origen genético, se sabe que el **principal causante directo de estos es la radiación ultravioleta**, fundamentalmente por exposición inadecuada al sol o a otras fuentes artificiales, como las lámparas bronceadoras.

En relación a la edad, es el cáncer más frecuente en adultos entre los 30 y los 60 años, siendo su incidencia similar en hombres y en mujeres. En las últimas décadas, el número de casos ha estado aumentando notablemente.

Entre los **consejos** que aportan los expertos, se encuentran **vigilar los lunares** y consultar con el médico si **cambian de color, de tamaño, pican o sangran**. También se recomienda visitar al dermatólogo si aparecen manchas o lesiones en la piel antes inexistentes.

Existen personas que presentan un mayor riesgo, por lo que van a necesitar una mayor protección. Entre los **factores de riesgo más importantes** se encuentran:

- Haber padecido cáncer de piel o tiene antecedentes familiares de cáncer de piel, especialmente melanoma.
- Presentar **muchos lunares, lunares irregulares o lunares grandes**.
- Personas de **piel blanca, tiene ojos azules o verdes, o es rubia, pelirroja o tiene cabello castaño claro**.
- Presentar ciertas enfermedades autoinmunes,
- Tomar **medicación que haga a su piel más sensible al sol**
- Haber recibido un trasplante de órgano.
- Tomar **medicinas que reducen su inmunidad**.

Si va a pasar tiempo al aire libre, algunas de las **recomendaciones para protegerse contra los rayos UV** son:

- 1) Póngase **protectores solares** adecuados a sus características que contengan filtros frente a los rayos UVA y UVB
- 2) Úntese la cantidad suficiente cubriendo toda la superficie corporal y sin olvidar zonas como las **orejas o el cuero cabelludo** en el caso de los niños pequeños.
- 3) **Aplique** los productos siempre con la **piel seca**; si está mojada las gotas funcionan como una lupa y aumentan el riesgo de que se produzcan quemaduras
- 4) Realice la primera aplicación al menos **30 minutos antes de exponerse al sol**
- 5) Vuelva a aplicarse el protector al menos **cada dos horas** e incluso con más frecuencia si usted está nadando o sudando
- 6) Reponga el fotoprotector **después de cada baño prolongado** (más de 20 minutos) o cada dos horas. Además es importante que éstos sean resistentes al agua.
- 7) **Evite** la exposición de la piel al sol en **horas de máxima intensidad** (entre las 12:00 y las 16:00 horas)
- 8) Use **gorra o sombrero**, así como gafas de sol adecuadas durante la exposición al sol
- 9) **Evite la exposición de los bebés directamente al sol**. En caso de hacerlo, siempre se deben utilizar productos específicos para su tipo de piel, con factor de protección nunca inferior a SPF 50.
- 10) Proteja a los niños con **ropas ligeras adecuadas** (camiseta, gorra...).



Con estos sencillos consejos, esperamos que muchos de estos cánceres de piel puedan ser evitados. Esperamos que sean de utilidad.



En Dosis Unitarias...

¡CUIDADO CON LAS LENTILLAS!

Millones de personas en todo el mundo utilizan lentes de contacto regularmente. A pesar de que la mejora en los materiales de fabricación y sistemas de mantenimiento ha reducido las complicaciones asociadas a su uso, no se debe olvidar que su utilización conlleva cierto riesgo. Entre los **problemas oculares más frecuente que aparecen en los usuarios de lentes de contacto** se encuentran: hipersensibilidad y procesos alérgicos, inflamaciones corneales, sequedad ocular, erosiones y lesiones oculares producidos por el roce de la lente de contacto o por algún cuerpo extraño atrapado entre el ojo y la lente, Infecciones corneales, ...

La infección más común asociada con el uso de lentes de contacto es la **queratitis**, infección que afecta a la córnea. Las consultas recibidas en oftalmología relacionadas con este tipo de problemas son frecuentes y han aumentado notablemente en los últimos años.

Los síntomas de una infección ocular pueden incluir visión borrosa, enrojecimiento inusual de los ojos, dolor, lagrimeo o secreciones, mayor sensibilidad a la luz o la sensación de tener un objeto extraño en el ojo. Aunque en la mayoría de casos las infecciones son de carácter leve, en ocasiones nos encontramos casos muy graves que terminan causando pérdidas serias de la visión, destrucción de la córnea con trasplante asociado e inclusive ceguera. Una de las **infecciones más graves** es la producida por **Acanthamoeba**, un microorganismo cuya infección se asocia en muchos casos con la pérdida total de visión.

PREVENCIÓN

Los **factores que contribuyen a una infección por uso de lentes de contacto** incluyen:

- Usar lentes de contacto durante largos periodos
- Dormir con lentes de contacto
- Sequedad de la superficie del ojo
- Falta de higiene en la manipulación de las lentes de contacto



La mejor manera de **evitar infecciones en los ojos** es seguir las instrucciones de un cuidado adecuado de lentes prescritas por su profesional de la visión. No obstante, a continuación se dan algunas **recomendaciones generales**:

- Antes de manipular las lentes de contacto, lávese las manos con agua y jabón; luego enjuague y séquelas con una toalla sin pelusa.
- Los lentes de contacto no deben enjuagarse o almacenarse con agua de grifo. No utilice soluciones salinas o gotas humectantes para desinfectar los lentes. No son un desinfectante eficaz.
- Use y reemplace sus lentes de contacto de acuerdo al período prescrito por su profesional de la visión.
- Durante la limpieza, frote sus lentes de contacto con los dedos y enjuague las lentes con la solución antes de remojarlas.
- Mantenga el estuche de los lentes limpios y reemplácelo regularmente, por lo menos una vez cada tres meses. Los estuches pueden ser una fuente de contaminación e infección.
- Si almacena sus lentes en el estuche por un período prolongado, consulte las instrucciones que vienen con los lentes de contacto o con la solución para determinar si es necesario volver a desinfectar los lentes antes de usarlos. En ningún caso debe usar sus lentes después de 30 días o más sin desinfectarlos de nuevo.
- Evite la exposición al humo del tabaco.
- Evite entrara en piscinas o en el mar mientras está usando las lentes.
- Tenga cuidado con el uso de lentes decorativas, como las que se venden en tiendas de disfraces. Éstas pueden producir daños permanentes en los ojos.
- Hágase exámenes oculares regularmente. Si usted usa lentes de contacto, debe ser examinado por un profesional de la visión cada año o más a menudo si es necesario.
- Mantenga la botella del "líquido para lentillas" bien cerrada cuando no esté en uso.

HEMOS LEÍDO...

- Uno de cada 60 españoles tendrá melanoma a lo largo de su vida.
- La ONU invita a comer insectos.
- El 4% de la población española está tomando algún antidepresivo.
- Uno de cada tres españoles con obesidad ha probado dietas milagro.
- Las españolas superan seis veces la media de mercurio europea.

SELECCIÓN DE TUIITS DEL MES (@ufpelafe)

¿Te mareas? Mareo y síncope: cómo actuar <http://bit.ly/12YtzTQ>

Consejos para cuidar una piel 'muy pequeña'
<http://mun.do/13QnupW>

Interesante folleto: "Sal e #hipertensión arterial" en su Día Mundial
<http://ow.ly/17CdR>

Un refresco con azúcar al día eleva el riesgo de diabetes un 22%
<http://bit.ly/197KgiR>

WEB RECOMENDADA: <http://aedv.es/pacientes>

Página web de la Academia Española de Dermatología y Veneorología (AEDV). Además de las secciones específicas para profesionales, dispone de un apartado dirigido a los pacientes con recomendaciones para el cuidado de la piel en diferentes situaciones.