

# 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](mailto: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>

Comité de redacción de "En Dosis Unitarias...": Emilio Monte, Laura Lorente, Isabel Gil

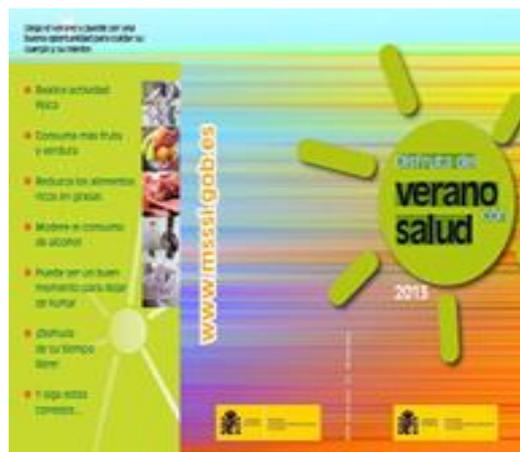
## LOS MEDICAMENTOS Y EL CALOR EXTREMO

En otras ocasiones ya hemos tratado la problemática de los medicamentos y las olas de calor.

En esta ocasión queremos hacer referencia al "Plan verano 2013" del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad que cumple con esta campaña los diez años de vigencia y ejecución (Plan Nacional de Actuaciones Preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud). Este plan no se ciñe solamente al tema de los medicamentos, sino a todos los aspectos relacionados con los riesgos del exceso de calor sobre la salud.



Se puede acceder al documento completo "PLAN NACIONAL DE ACTUACIONES PREVENTIVAS DE LOS EFECTOS DEL EXCESO DE TEMPERATURAS SOBRE LA SALUD" (<http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/planAltasTemp/2013/docs/planNacionalExcesoTemperaturas.pdf>) y al folleto informativo "Disfruta del verano con salud" (<http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/planAltasTemp/2013/docs/veranoSalud13.pdf>).



Respecto al uso de los medicamentos, también se puede acceder a la nota informativa del Ministerio "INFORMACIÓN SOBRE EL BUEN USO DE LOS MEDICAMENTOS EN CASO DE OLA DE CALOR. AÑO 2013" en el siguiente enlace, [http://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/laAEMPS/2013/docs/NI-AEMPS\\_11-2013-ola-calor-2013.pdf](http://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/laAEMPS/2013/docs/NI-AEMPS_11-2013-ola-calor-2013.pdf), en él se recoge información acerca del buen uso de los medicamentos en olas de calor, riesgos y recomendaciones, situaciones clínicas especiales o almacenamiento.

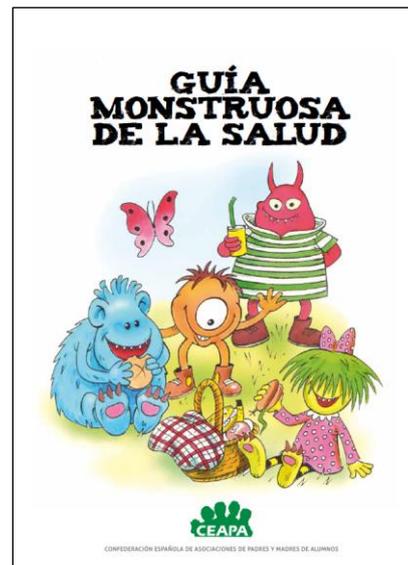
Recuerda que el calor excesivo puede suponer un riesgo para el medicamento (al producir alteraciones en el mismo) pero también para las personas por el hecho de estar tomando determinados medicamentos. En caso de duda, consulta sobre el tema a tu médico o farmacéutico.

# En Dosis Unitarias...

## GUÍA MONSTRUOSA DE LA SALUD

La Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (CEAPA), en colaboración con la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS), editó a finales del año pasado la “Guía Monstruosa de la Salud (para monstruos que quieren estar sanos y humanos de todo tipo)”. Se trata de un manual dirigido a niños de entre 8 y 12 años que pretende promover hábitos saludables a los más jóvenes. La guía está estructurada en los siguientes capítulos:

- MONSTRUOSA VERDAD / Definición de salud y hábitos saludables
- PARA COMERTE MEJOR / Alimentación
- ANDA YA! / Actividad Física
- OJO AL PIOJO / Higiene
- QUÉ EMOCIÓN! / Educación emocional
- SEGURO QUE SÍ! / Seguridad en el hogar y en el entorno
- SOY COMO SOY / Sexualidad
- FUMAR BEBER ALCOHOL ¿MIRAR TELEVISIÓN? / Prevención de Adicciones



Como hemos comentado, la guía está dirigida a niños y, por tanto, utiliza un tono muy ameno y lenguaje comprensible para aproximarse de forma eficaz al público infantil. Pero también puede ser de interés para padres y para personal docente, ya que sus contenidos pueden ser muy útiles en el ámbito familiar y escolar.

Enhorabuena a los autores de esta iniciativa. Siempre decimos que la educación en salud es clave a todos los niveles, con importantes beneficios tanto a nivel individual como colectivo. Y guías como esta pueden ser de gran ayuda para intervenir de forma determinante sobre los niños.

Fuente: <http://www.fundadeps.org/Observatorio.asp?codrecurso=561>

### HEMOS LEÍDO...

- El consumo de alcohol antes del primer embarazo aumenta el riesgo de cáncer de mama.
- Cada verano, cientos de personas mueren por el calor excesivo, advierten los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades.
- Un refresco con azúcar al día eleva el riesgo de diabetes un 22%.
- Oftalmólogos y ópticos alertan de la necesidad de protegerse de la radiación solar para evitar problemas visuales.

### SELECCIÓN DE TUIITS DEL MES (@ufpelafe)

- Información para pacientes sobre medicación inhalada  
<http://elmedicoenlacasa.blogspot.com/2013/07/informacion-para-pacientes-sobre.html>
- Preguntas q deben hacer los pacientes a los farmacéuticos  
<http://www.fda.gov/downloads/Drugs/ResourcesForYou/UCM163351.pdf>
- Decálogo de alimentación para aprender a comer desde la infancia  
<http://bit.ly/1opIVlg>

### WEB RECOMENDADA [www.fundadeps.org](http://www.fundadeps.org)

La Asociación de Educación para la Salud (ADEPS) es una Organización no Gubernamental, declarada de Utilidad Pública, fundada en 1984 en el Servicio de Medicina Preventiva del Hospital Clínico San Carlos con la implicación de profesionales e instituciones relacionados con la cultura y la salud.