

FARMAADICTA.COM

Prospecto del viajero

Unas Vacaciones perfectas

Gracias por confiar en **farmaadicta**. Puedes descubrir mucho más en www.farmaadicta.com

UUID: 68424e20-8a0e-11e8-b040-17532927e555

Este libro se ha creado con StreetLib Write
<http://write.streetlib.com>

Índice

PROSPECTO DEL VIAJERO	2
EL BOTIQUÍN	5
VACUNACIÓN	7
PROTECTOR SOLAR	10
REPELENTES DE INSECTOS	21
MALARIA Y DENGUE	25
RUTINAS DE BELLEZA	29
HIGIENE BUCAL	34
HIGIENE ÍNTIMA	37
LA COPA MENSTRUAL	41
OTITIS EN VERANO	44
CUIDADO CON LOS PEQUES	47
OLA DE CALOR Y GOLPE DE CALOR	50
ETS	53
MAREO POR MOVIMIENTO O CINETOSIS	56
VACACIONES	59
BENEFICIOS DE LA LECTURA	62

PROSPECTO DEL VIAJERO

Guía de imprescindibles para unas vacaciones perfectas

Aquí tenéis el **prospecto del verano**.

Descubre los imprescindibles para planificar unas vacaciones perfectas.

Además de lo indicado en este prospecto, puedes encontrar mucho más en este ebook y en farmaadicta.com

bienestar

vacaciones

desconexión

prospecto de un verano 10

@farmaadicta



planifica tus vacaciones y ten en cuenta nuestros consejos, te recordamos las infografías que te pueden ser más útiles este verano



prepara y revisa tu botiquín con tiempo



según tu destino contacta con el centro de vacunación internacional



elige el protector solar más adecuado para ti y tu destino



asesórate para elegir el repelente de insectos más adecuado



prepara la ropa con permetrina si viajas a un país con malaria o dengue



ojo con el mosquito tigre



prepara tu neceser con tus rutinas de belleza



ten en cuenta la caducidad PAO de todos los productos cosméticos



evita las otitis en verano



ojo con las quemaduras solares



fotoprotégete por dentro

@farmaadicta



elige bien tus gafas de sol polarizadas y homologadas



cuidado con las medusas



no descuides tu higiene bucal en verano



no olvides tu medicación habitual



si viajas con niños ten en cuenta las necesidades específicas para su edad



evita los excesos :)
@farmaadicta



no corras riesgos innecesarios! evita las ETS



se prudente en tus desplazamientos



disfruta de las vacaciones

Infografía del prospecto de unas vacaciones 10...

EL BOTIQUÍN

Indispensables para evitar imprevistos

EL botiquín puede ser tu **gran aliado** para esas vacaciones perfectas.

SI aprovechas material que tengas en casa, **comprueba su estado y su caducidad** antes del viaje.

Recuerda llevar tu medicación habitual, así como el **informe médico** que la avale y que indique tus patologías.

Se recomienda llevar medicación habitual de más, (y dividida en 2 lugares distintos) por si se extravía algún equipaje o por si decides quedarte unos días más en tu paraíso.



el botiquín del viajero

contenido básico



@farmaadicta
@farmaadicta

medicamentos y material sanitario

antiséptico
(povidona yodada
o clorhexidina)



tiritas



apósitos para
ampollas



protector solar



aftersun



pulsera repelente
de mosquitos



repelente de
insectos



after bite



crema para
picaduras



repelente de
piojos



contenido opcional (depende del botiquín común)

puntos de
sutura



tijeras y pinzas



crema para
quemaduras



analgésico o
antiinflamatorio v o



pomada
antiinflamatoria



termómetro



suero
oral



suero fisiológico



venda



gasas



no olvidar la medicación habitual, ni si tiene pautada alguna de rescate por alergias alimentarias o ambientales

listado de teléfonos de urgencia

Infografía sobre el botiquín del viajero...

VACUNACIÓN

la importancia de las vacunas

Porque las vacunas salvan vidas, y porque... **las vacunas funcionan!**

No olvides pedir cita con el centro de vacunación internacional más cercano.

Revisa tu calendario de vacunación y mantenlo siempre al día.

La prevención es clave.

En esta infografías podrás ver unos tips sobre las vacunas, pero si quieres saber más, encontrarás más infografías sobre vacunas en farmaadicta.com/category/vacunas



las vacunas

@farmaadicta

Qué son las vacunas

Cualquier preparación destinada a generar inmunidad contra una enfermedad estimulando la producción de anticuerpos. Puede tratarse, de una suspensión de microorganismos muertos o atenuados, o de productos o derivados de microorganismos. El método más habitual de administración es la inyección, aunque algunas se administran con un vaporizador nasal u oral.

¿Por qué vacunar?

protegemos de forma segura a las personas y a la comunidad de :

@farmaadicta



de enfermedades frecuentes



de enfermedades graves



de enfermedades invalidaste



e incluso de enfermedades mortales

algunas razones para vacunar

@farmaadicta



enfermedades casi erradicadas gracias a las vacunas sistemáticas



enfermedades casi erradicadas aquí que al viajar podríamos reintroducir en españa



crear barrera de personas inmunes para que el agente infeccioso no llegue a los inmunodeprimidos que no se pueden vacunar



son seguras y eficaces



proporcionan inmunidad superior a la que ofrecen las infecciones naturales



las enfermedades reaparecerán si detenemos la vacunación

algunos falsos mitos



en condiciones de higiene, no son necesarias



conlleven efectos nocivos a largo plazo desconocidos, incluso la muerte



pueden provocar la muerte súbita del lactante (SIDS)



no necesito vacunarme de las enfermedades casi erradicadas en mi país



las vacunas contienen mercurio



las vacunas causan autismo

fuentes: OMS, AEV . asociación española de vacunología

PROTECTOR SOLAR

La elección, fundamental, la aplicación, la clave

- FOTOPROTECCIÓN

Recordar los básicos sobre fotoprotección nunca está de más.

Recuerda utilizar la cantidad adecuada reaplicarla cada dos o tres horas.

Si quieres saber más, sigue leyendo, encontrarás mucho más en las siguientes infografías .

+FOTOPROTECCIÓN

@farmaadicta



apicala sobre la piel limpia y seca 30 min antes de la exposición solar



reaplica la protección solar cada 2 o 3 horas



utiliza unos 30ml por adulto y aplicación



no te olvides zonas: detrás de las orejas, cuello, empeine, párpados...

@farmaadicta



no olvides proteger tu pelo



complementa tu fotoprotección con nutricosmética



aplica producto específico según tu fototipo y la zona de aplicación: cara / cuerpo / pelo



para los más pequeños utiliza un fotoprotector infantil

@farmaadicta



protege tus ojos con gafas homologadas y cristales polarizados



hidrátate



ten en cuenta el indicador PAO



déjate asesorar por tu farmacéutico@

Infografía con lo imprescindible en fotoprotección ...

- FOTOTIPOS

Es importante conocer tu fototipo para concienciarte del factor de protección solar que vas a necesitar.

Ten en cuenta que la tabla del FPS recomendado es solo orientativ.

Debes elegir el fotoprotector en función del tipo de exposición al que te vayas a someter, no es lo mismo nieve, montaña, playa, piscina, hacer deporte, pasear, etc..



¿cual es mi fototipo?

El fototipo cutáneo de una persona define su capacidad de reacción ante la exposición solar.

La clasificación de Fitzpatrick es una herramienta para la diferenciación de los fototipos, que adjudica un valor numérico a cada fototipo, de 1 a 6. Cuanto mayor es ese valor, más cantidad de melanina genera la piel.

@farmaadicta

fototipo	color de la piel	reacción frente a la exposición solar	¿se broncea?	¿tiene pecas?	FPS mínimo recomendado
#I	piel muy pálida (pelirrojos)	siempre se queman	Nunca se broncean.	Suelen tener muchas pecas	50+
#II	piel clara	siempre se queman	puede adquirir un discreto bronceado	Suelen tener bastantes pecas	50+
#III	piel morena clara	a veces se quema y a veces se broncea	puede adquirir bronceado medio	pocas pecas	30+
#IV	piel morena	nunca se quema	siempre se broncea con tono intenso	No tienen pecas	30+
#V	piel oscura	nunca se quema	bronceado muy intenso	No tienen pecas	15+
#VI	piel negra	nunca se quema	La piel siempre está muy oscura	No tienen pecas	15+

@farmaadicta

Infografía con la clasificación de los fototipos y recomendaciones básicas. ...

- MAS SOBRE FOTOPROTECCIÓN

En esta infografía repasamos todo sobre fotoprotección:

- caducidad,
- usos,
- aplicaciones,
- indicaciones
- y mucho más.



protección solar

@farmaadicta



que debes saber sobre tu protector



mira siempre la fecha de caducidad



ten en cuenta el indicador PAO (period after opening)



los solares de filtros químicos tienen una vida más corta que los de filtros físicos



manténlos siempre en lugares secos y sin exposición a altas temperaturas



hay fotoprotectores de filtros químicos



también de filtros físicos indicados a bebés, pieles atópicas o con alergias solares



o de la mezcla de ambos



la nutricosmética fotoprotege tu piel del las quemaduras y del fotoenvejecimiento

como elegir el fotoprotector correcto



debes elegir el factor de protector solar en función de tu fototipo



de textura adecuada a tu piel, edad o tipo de exposición (correr, tomar el sol, pasear...)



en función de el lugar de aplicación (rostro, cuerpo, cuero cabelludo)



del nivel de radiación (no es lo mismo invierno, verano, esquiar, que viajar

como elegir el fotoprotector correcto



todos los días del año



reaplicar cada 2 horas



cantidad generosa de crema, unos 30 ml por adulto



aplicar sobre la piel limpia y seca y unos 30 minutos antes de la exposición solar

¿qué más debo saber?



resistente al agua mantiene su nivel original de protección tras 40 minutos de inmersión en el agua



a prueba de agua mantiene su nivel original de protección tras 80 minutos de inmersión en el agua



EL FPS indica la protección adicional a tu resistencia al sol que ese solar te está dando, es decir cuánto tiempo te está protegiendo frente a los daños del sol.



el roce de la toalla, el sudor y los baños afectan a tu protección. Reaplica a menudo, más vale que sobre, más vale prevenir

Infografía completa sobre la fotoprotección solar ...

- FOTODERMATOSIS POLIMORFA O ALERGIA SOLAR

Todo sobre la fotodermatosis polimorfa o la alergia solar. Que es, como aparece, sus síntomas y todo lo que puedes hacer para intentar prevenirla.



fotodermatosis polimorfa o alergia solar

@farmaadicta



Se cree que alrededor de 1/5 de la población sufre de la alergia solar. En el 90% de las reacciones alérgicas producidas por el sol se trata de Fotodermatosis Polimorfa (EPL). Sus síntomas son incómodos, tienden a aparecer en zonas muy visibles del cuerpo incluyendo los brazos y el pecho



suele aparecer en primavera



síntomas variables, desde leves hasta graves



eritema cutáneo



erupción desigual



puede aparecer unos días después de la exposición

prevención



utilizar filtro solar a diario y replicar cada 2 horas.



tomar suplemento oral para proteger la piel de las radiaciones solare



evitar el sol entre las 11 y las 3 de la tarde



utilizar gorra y gafas de sol
vestir ropas fotoprotectoras



puede ser de utilidad fototerapia profiláctica en primavera

Infografía sobre la alergia solar ...

- QUEMADURAS SOLARES

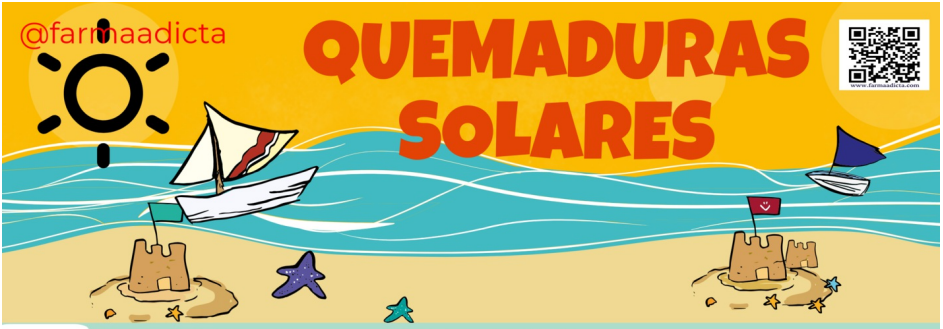
Deberíamos **evitarlas si o si**.

Usar un buen fotoprotector, con el índice de FPS adecuado a nuestro fototipo, con aplicación generosa y replicando cada dos o tres horas.

No olvidarnos de apuntar la fecha en la que abrimos el envase, ya que no debemos descuidar el Indicador PAO para evitar usar un fotoprotector despues de ese periodo, ya que ademas de no garantizar la misma protección, nos puede causar una reacción alérgica.

@farmaadicta

QUEMADURAS SOLARES



¿por qué nos quemamos?

@farmaadicta



mecanismo natural insuficiente



índice de fotoprotección inadecuado



poca cantidad de fotoprotector



no reaplicación del fotoprotector



mala aplicación del fotoprotector

¿qué hacer si me quemó?



bañarte o ducharte con agua fría o templada



aplicar compresas húmedas



Utilizar lociones específicas para después del sol



beber mucha agua para evitar deshidratación



Si se tiene dolor tomar paracetamol o ibuprofeno.

signos de alerta

@farmaadicta



herida



dolor importante



malestar general



náuseas o



la piel tiene memoria y si las quemaduras se producen de forma repetida predispone a sufrir cancer de piel.

Una buena prevención, pasa por escoger y aplicar correctamente el fotoprotector solar.



Infografía sobre las alergias solares....

REPELENTES DE INSECTOS

No solo mosquitos...



mosquitos

@farmaadicta



prevención



usar ropa clara que cubra la máxima área posible



no usar colonias ni perfumes



usar mosquiteras



distanciar 30 min del protector solar



repetir después del baño



aplicar un repelente



evitar el acumulo de agua en macetas



vigilar el riego por goteo



evitar charcos y agua estancada



proteger los pozos y aljibes



renovar agua de bebederos de animales



echar agua en los sumideros 1 vez a la semana

tipos de repelentes en función de la edad

@farmaadicta	 CITRONELA 6 horas	 IR3535 6 horas	 citrodiol 4 - 6 horas	 piretrina 6 horas	 icaridin 4- 6 horas	 DEET 6-8 horas
 bebés	✓ cochecito o ropa	✗	✗	✗	✗	✗
 niños de 1 a 2 años	✓	✓	✗	✗	✗	✗
 niños de 2 a 12 años	✓	✓	✓ al 40%	✓ el infantil 0,8%	✓ con precaución	✓ al 30%
 mayores de 12	✓	✓	✓	✓ 1,2%	✓	✓ máximo al 50%
 embarazadas	✓	✓	✓	✓ evitar inhalar	✗	✓ solo 3er trim.a bajas conc. si riesgo zika permitido al 45%
	mosquitos	mosquitos, moscas, tábanos	mosquito, mosquito tigre	mosquito, moscas, tábanos, garrapatas, chinches, zika	mosquito, moscas, garrapatas,	mosquito, moscas, garrapatas, chinches, zika

Descubre cual es el repelente de insectos más adecuado para cada uno ...

MOSQUITO TIGRE

@farmaadicta

farmaadicta



MOSQUITO TIGRE

el mosquito tigre (*aedes albopictus*) es originario del sudeste asiático. En el verano del 2004 se detectó el primer caso .



es pequeño,
mide entre 2
y 10 mm



cuerpo de
rallas blancas
y negras



larvas crecen
donde se acumula
agua limpia



pica durante
todo el día



pica
especialmente en
el crepúsculo



siente predilección
por picar en las
piernas



el mosquito
tigre pica
varias veces



la picada es
muy molesta



la reacción que causa
su picada puede
durar varios días



evita el agua
estancada



mantén
limpias las
piscinas



tira agua a
presión en los
sumideros 2 veces
a la semana



mantén sin
agua los
sistemas de
drenaje de los
tejados



pon
mosquiteras en
ventanas y
puertas de
casa



utiliza
camisetas
de manga
larga



usa
calcetines



ponte
pantalones
largos



utiliza el
repelente
adecuado a tu
edad y estado



reaplica el
repelente
bajo
indicación



limpia la
picadura
con agua y
jabón



intenta no
rascarte
para evitar
infección



consulta a tu
farmacéutico
con como aliviar
las molestias



si persisten
los síntomas
consulta al
médico



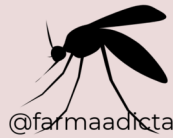
aplica frío

Infografía con toda la información sobre el mosquito tigre ...

MALARIA Y DENGUE
algunos datos y más prevención



malaria o paludismo



El paludismo, es una enfermedad potencialmente mortal causada por parásitos del género Plasmodium que se transmiten al ser humano por la picadura de mosquitos hembra infectados del género Anopheles.



es prevenible



es curable



puede ser mortal

@farmaadicta

algunos síntomas



enfermedad febril aguda



dolor de cabeza



escalofríos



anemia grave



sufrimiento respiratorio



acidosis metabólica



paludismo cerebral

prevención



mosquiteros tratados con insecticidas



fumigación de interiores con insecticidas de acción residual



medicamentos antipalúdicos

@farmaadicta

fuentes: oms

algunos datos sobre el Paludismo



¿Por qué impregnar la ropa con solución de permetrina? @farmaadicta

la permetrina es un insecticida y antiparasitario efectivo contra mosquitos, pulgas garrapatas, ácaro de la sarna, piojos...



si viajas a un país con malaria o dengue, rocía tu ropa y las mosquiteras con una solución de permetrina



prepara tu botiquín con tiempo



planifica tu visita al centro de vacunación internacional



y pide una receta de permetrina al 25% para que la puedan preparar en tu farmacia

para preparar la solución de permetrina necesitarás:

1



Fórmula magistral de permetrina al 25% en alcohol

2



1 litro de agua

3



envase vacío de spray de 1 litro de capacidad

pasos a seguir y recomendaciones:



usa guantes para manipular el insecticida



evita la inhalación y el contacto directo con la piel



aplícalo en un lugar ventilado



pon 10 ml de la fórmula de permetrina al 25% en el envase de spray vacío



añade 1 litro de agua



agita la mezcla



rocía la ropa hasta impregnarla bien a una distancia de 30 cm



rocíala por la parte posterior



repetir por a parte interior (bolsillos, dobles, puños...)



deja secar en un lugar ventilado y a la sombra



hazlo mínimo 3 días antes del viaje para asegurarte que esté bien seca



la ropa así tratada conserva propiedades de 4 a 6 lavados



no olvides utilizar un repelente de insectos especial para zonas tropicales y reapplicarlo cada 6-8 horas

cómo impregnar la ropa y las mosquiteras con permetrina

RUTINAS DE BELLEZA

Caducidad de tus productos cosméticos

- **RUTINAS DE BELLEZA**

En tus vacaciones no descuides tus rutinas de belleza.

Debemos continuar realizando una higiene adecuada y utilizar los cosméticos más adecuados a nuestra piel.

y recuerda que la protección solar se aplica después de tu tratamiento habitual .



Rutinas de Belleza



para una piel joven, sana y bella

@farmaadicta

Pasos recomendados a diario

por la mañana

1



desmaquillante de base acuosa

2



tónico

3



contorno de ojos

4



esencia, pre-base o pre-sérum

5



ampolla o sérum

6



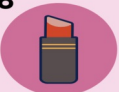
crema de tratamiento facial

7



FPS y reaplicar cada 2/3 horas

8



maquillaje, colorete y acabado

9



nutricosmética

dicta

por la noche

1



desmaquillar los ojos

2



aceite desmaquillante, emulsionar con agua y aclarar

3



desmaquillante de base acuosa

4



tónico

5



sérum contorno de ojos

6



crema o gel contorno de ojos

7



aceite esencial

8



crema facial de noche

una vez a la semana

1



exfoliar: peeling químico, mecánico, enzimático o peel off

2



mascarilla contorno de ojos

3



mascarilla facial

@farm

Mis rutinas de belleza. Orden de aplicación de los productos cosméticos ...

- **PAO - CADUCIDAD DE LOS PRODUCTOS COSMÉTICOS**

Tus productos no son eternos.

Minimiza los riesgos y controla los PAO en todos tus productos de cosmética, incluyendo los fotoprotectores.

Evita reacciones alérgicas, posibles infecciones o no estar fotoprotegido adecuadamente.



caducan mis productos de belleza?



@farmaadicta

los productos cosméticos no tendrán fecha de caducidad si ésta no es inferior a 30 meses, pero todos deben indicar su duración una vez abiertos

indicador de cuando caduca una vez abierto

@farmaadicta



12 M

equivaldría a 12 meses

PAO: period after opening o período después de la apertura



una vez transcurrido este período no se garantiza la estabilidad...



pueden estar rancias



la textura puede ser diferente



perder propiedades como color, antioxidante...



pueden dar reacciones alérgicas o de intolerancia



degradación por microorganismos



cantidad de agua o productos naturales (PAO menor)



cantidad de alcohol o ph extremo que dificulta la proliferación de microorganismos



para que grupo de edad o tipo de piel está indicado el producto (por ej bebés o piel atópica)



zona del cuerpo para la que está indicado (contorno de ojos)



sin PAO si el envase no requiere apertura ni manipulación (spray o modosis)

que influye en el PAO @farmaadicta

consejos para conservar nuestros productos cosméticos @farmaadicta



guardar en lugar fresco y seco



protegerlo de la luz



cerrarlo bien después de su uso



usarlo siempre con las manos limpias



no compartir por higiene

tiempos orientativos de algunos productos @farmaadicta



productos de higiene infantil, de 3 a 12 meses



crema



lápiz de ojos



máscara de ojos de 6 a 12 meses



desmaquillantes



sombra de ojos



colores en polvo



maquillaje del rostro 12 meses

desodorantes en roll-on o en crema



cuidado de la piel tanto de rostro como de cuerpo



champú, geles y jabones de 12 a 18 meses



colores en crema de 18 a 24 meses



correctores



maquillajes

24 meses

HIGIENE BUCAL

En vacaciones no debemos descuidar **nuestra higiene bucal**.

Aqui teneis unos consejos para el día a día.

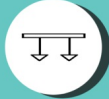
Si quieres saber más sobre halitosis, boca seca, aftas en la boca y mucho más en infografías visita el blog.

la higiene bucal



@farmaadicta

el cepillado



empieza por los dientes superiores de arriba a abajo



sigue con los inferiores de abajo a arriba



cepilla también la cara interna de los dientes



ahora la superficie de masticación de cada diente

el tiempo



3 minutos para cepillo de dientes manual

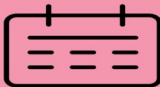


2 minutos para cepillo de dientes eléctrico



renovar el cepillo o el cabezal al menos cada 3 meses

cuando



después de cada comida



desde la aparición de los primeros dientes de leche



con un cepillo adaptado a cada edad



con el dentífrico con dosis adecuadas de flúor para cada edad

acabado



realizar limpieza lingual



utilizar seda, cinta o cepillos interdientales



utiliza un colutorio aguantándolo en la boca 20 segundos



reduce o evita el consumo de azúcar



visita a tu dentista regularmente, al menos una vez al año

fuentes: COFM, Fundación dental española, dentaid, , PHB

como cuidar tu boca

HIGIENE ÍNTIMA

Femenina y Masculina en todas las etapas...

- **HIGIENE ÍNTIMA MASCULINA**

La higiene íntima masculina no debe ser descuidada.

Aquí os dejo unas breves indicaciones para que sea correcta.

higiene íntima masculina



@farmaadicta

la limpieza del pene y vello púbico



comenzar por la punta, tirando el prepucio hacia atrás



eliminar la sustancia blanca del glande conocida como smegma o esmegma



limpiar con abundante agua y jabón la base del pene



recortar un poco el vello púbico y lavarlo con agua y jabon, aclarar y secar bien



no olvides los testículos

el smegma o esmegma es una mezcla de células epiteliales muertas, humedad y bacterias que se acumula bajo el prepucio

@farmaadicta

manchas inguinales

farmaadicta



parece una rozadura



está ocasionada por ropa interior ajustada



falta de un correcto secado de la zona genital



desaparece si se usa ropa interior holgada y se seca correctamente después del lavado genital



@farmaadicta

presta especial atención a ...



enrojecimiento



ampollas o llagas



verrugas



lavar a diario y después de mantener relaciones sexuales



revisar anualmente al médico

fuentes: consejosdelimpieza.com

Infografía sobre la Higiene íntima masculina

- **HIGIENE ÍNTIMA FEMENINA**

La higiene íntima femenina debe ser diferente para cada etapa de la mujer.

Conoce los diferentes PH y elige el más adecuado para ti para ese momento.



higiene íntima

@farmaadicta



distintas necesidades para la zona íntima

el ph cambia en función de la concentración de estrógenos

@farmaadicta



etapa no fértil



etapa fértil



durante la menstruación

- pH

+ pH

etapa no fértil

higiene con ph más alto
6,5

@farmaadicta

- calmante
- más hidratante
- cuando hay infección fúngica

uso diario hombre y mujer

higiene con ph fisiológico
5,5

- cada día en edad fértil
- diario, a cualquier edad

durante la menstruación

higiene con ph más bajo
4,5

- infección bacteriana
- embarazo
- durante la menstruación
- cuando hay infección bacteriana

@farmaadicta

fuentes: lfc cosmetics



LA COPA MENSTRUAL

LA GRAN DESCONOCIDA

La copa menstrual es la gran desconocida aún por muchas **mujeres en edad fértil.**

Conócela y descubre todas sus ventajas .

Si aún no la conoces, **¿a que esperas para probarla?**



La copa menstrual

@farmaadicta



¿Qué es?
La copa menstrual es un recipiente de silicona, que recoge el fluido menstrual.



¿cómo es?
Existen varios tipos y tamaños de copas menstruales, en función de la cantidad de menstruación (grande o pequeña y plegable) y en función de si se han tenido partos vaginales (cambia el diámetro)



Son muy flexibles y se adaptan a nuestro cuerpo.



las ventajas de la copa



no produce alergias ni irritaciones



protege el equilibrio íntimo



no da sequedad



no se ve



no se nota, no molesta



no necesita esterilización



no tiene cordón que pueda absorber fluidos u olores



no huele



podrás realizar cualquier actividad



hasta 12 horas de protección



ahorras dinero



debes renovarla cada dos años



lava la copa con agua y jabón íntimo



lávate las manos



enrolla la copa o pliéjala e introdúctela ⁽¹⁾



olvidate de la regla



vacía el contenido en el inodoro



tira suavemente de la copa para extraerla



lávate las manos



llévala hasta 12 horas

¿como se pliega o se dobla?



**Copa menstrual,
¿a que esperas para probarla?**

La copa menstrual..

OTITIS EN VERANO

Factores que las desencadenan...

Evita las otitis este verano,

El exceso de humedad entre otros, favorecen el aumento de las otitis en verano.

Te dejo unas recomendaciones para que sepas como prevenirlas.



OTITIS



en VERANO

@farmaadicta

¿POR QUÉ?

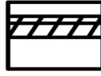
mezcla de varios factores:



exceso de humedad



limpieza excesiva con bastoncillo



desequilibrio en la barrera del cerumen

@farmaadicta



alguna pequeña herida



crecimiento de bacterias y hongos

¿QUÉ PUEDO HACER ?

@farmaadicta



secar los oídos después de cada baño



usar productos para evaporar exceso de humedad

evitar la humedad excesiva



usar tapones de baño

TIPOS DE PRODUCTOS PARA EVAPORAR EL EXCESO DE HUMEDAD



alcohol boricado a saturación, con acción bactericida (necesita prescripción médica)

@farmaadicta



ácido acético diluido, con acción bacteriostática (necesita prescripción médica)



preparado con alcohol isopropílico y aceite de rosa que suaviza y evita la deshidratación, (no se debe usar si hay perforación timpánica)

TIPOS DE TAPONES DE BAÑO Y OTRAS POSIBILIDADES

@farmaadicta

de cera

de resina

de silicona a medida

gorros de baño

de silicona

de goma

bandas



Leyenda...

CUIDADO CON LOS PEQUES

- **PROTECCIÓN DE LOS MENORES EN LAS PLAYAS Y PISCINAS**

Bajo el **#ojopequealagua** se pretende concienciar a todos los adultos del riesgo de nuestros pequeños si no tienen supervisión.

Que no nos tengamos que lamentar de ninguna pérdida.

#OjoPequeAlAgua

@farmaadicta



para que un peque se ahogue solo hace falta...



27 segundos

@farmaadicta



un palmo de agua



un despiste



la confianza



el caos

la prevención nunca sobra ...



ponle algún elemento de flotación



enseña a nadar y a flotar a los niños



no pongas nada atractivo en el agua si tu no estás dentro



da igual que el niño sepa nadar, el pánico lo paraliza



el niño no entiende de riesgos



no alejarse de los pequeños



no distraerse ni un minuto



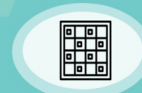
aprende rcp



deja el movil en la bolsa



olvida el libro en casa



aparcas el sudoku



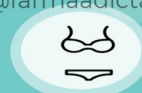
no delegues responsabilidades en un menor



establece turnos de vigilancia



ten ojos solo para los pequeños



olvidate del bañador de la vecina

no te despistes!!

@farmaadicta

Inografía sobre riesgos de los menores en playas y piscinas...

...

OLA DE CALOR Y GOLPE DE CALOR

El aumento de las temperaturas, con periodos en el que llegan a ser extremas pueden causar un golpe de calor.

Debemos **extremar las precauciones** en niños, ancianos, enfermos encamados y personas que trabajan a pleno sol

ola de calor



qué es un golpe de calor

dificultad para regular la temperatura corporal

@farmaadicta



temperatura extrema



niños



ancianos



enfermos en cama



personas que trabajan a pleno sol

medidas especiales



evitar salir a la calle en las horas centrales del día



utilizar gorra y gafas de sol

@farmaadicta



refrescarse, tomar duchas



aumentar consumo de frutas y agua



evitar el esfuerzo

síntomas de insolación



sudoración intensa



sensación de calor



agotamiento importante



sed



dolor de cabeza

@farmaadicta

si buscas lugar fresco puede que no vaya a más

si se agrava → golpe de calor



mareos



temperatura corporal a más de 40

@farmaadicta



desorientación



desmayos



convulsiones

¿qué hacer ante esta situación?



llevar a la persona la sombra o lugar fresco



sacar el exceso de ropa



que beba agua no muy fría



refrescar cabeza, nuca y pecho con toallas mojadas

acudir al médico si ...

@farmaadicta



deja de sudar y piel caliente y seca



temperatura corporal muy elevada



continúa desorientada



pierde el conocimiento

Infografía sobre la ola de calor y el golpe de calor

ETS

Enfermedades de Transmisión Sexual

Que las vacaciones sean también seguras.

Conoce los riesgos y como evitarlos.

Conócelos y habla con los más jóvenes y explícales los riesgos del sexo sin protección



ETS? Qué es eso?

Enfermedades de transmisión sexual

@farmaadicta

ETS- enfermedades de transmisión sexual

Las enfermedades de transmisión sexual no son un bulo, ni algo pasado de moda. ¡Toma precauciones! ¡usa preservativo y no te la juegues! No son un juego

El uso correcto de preservativos reduce enormemente, aunque no elimina, el riesgo de adquirir y contagiarse con ETS.



vih - sida



gonorrea



sífilis



Hepatitis B y
Hepatitis C
@farmaadicta



herpes
genital



clamidia



tricomoniasis



virus del papiloma
humano

la pastilla del día después no te sirve para evitar el contagio

SUELEN SER INFECCIONES SILENCIOSAS.- Pueden afectar a todo el cuerpo. Por ejemplo, si no se trata una gonorrea en mujeres, la infección puede emigrar a la parte superior del sistema reproductivo y originar una enfermedad pélvica inflamatoria inflamación del útero, trompas de falopio y ovarios. Durante el embarazo, puede provocar un aborto o el nacimiento de un bebé de bajo peso o con daños en los ojos y en el pulmón.

@farmaadicta

fuentes: British Medical Journal, cdc, medline plus.



Inografía sobre las enfermedades de transmisión sexual ...

MAREO POR MOVIMIENTO O CINETOSIS

En vacaciones aumentan los desplazamientos y también el riesgo del **mareo por cinetosis o movimiento**.

Ten en cuenta estas medidas preventivas y unos **pequeños consejos** para antes del viaje.

Buen viaje!



mareo por movimiento o cinetosis

@farmaadicta

Es una sensación de inestabilidad acompañada de signos digestivos entre otros, como consecuencia de un desequilibrio entre los sistemas de orientación (vista, equilibrio y musculatura) más frecuente entre los 2 y los 12 años de edad

síntomas



vértigo



calor corporal



dolor de cabeza



dolor de estómago



salivación aumentada



nauseas



nistagma visible
(peq.espasmos en el ojo)



palidez



traspiraicon aumentada



@farmaadicta

medidas preventivas



colocarse en sitios de poco movimiento



colocarse, si es posible en decubito supino



no leer



mantener la vista 45° por encima del horizonte



evitar el calor



no comer ni beber en exceso antes del viaje



estiliar la atención de los niños maneniendolos distraidos

@farmaadicta

consejos antes del viaje



no comer ni beber en abundancia



calcular la duración del viaje para planificar descansos



evitar la lectura



adoptar postura correcta en el asiento



fijar la vista en un punto alejado del horizonte



procurar una buena ventilación



evitar el calor



evitar ruido, frio y cansancio

@farmaadicta

medicamentos para el mareo cinético



dan somnolencia



los hay con cafeina



ci en pacientes con adenoma de próstata, glaucoma



ci en pacientes con trasntornos del ritmo cardiaco

fuentes: farmaceuticonline, portalfarma



Legenda...

VACACIONES

exprímelas...

Disfruta

Descansa

Desconecta

Recarga Pilas

...

Vacaciones

Descanso temporal de una actividad habitual, principalmente del trabajo remunerado o de los estudios.

@farmaadicta



son necesarias



desconectamos de las rutinas diarias



desconectamos de las preocupaciones



son una vía de escape



cargamos pilas para la "nueva temporada"



cambiar el ritmo de vida ya nos permite relajarnos



evitar la inactividad total que nos lleve a la apatía



es diferente descansar que desconectar



hay que aprender a descansar y a desconectar



importante la calidad de las vacaciones



aportan beneficio físico y mental



mejoran los niveles de cortisol



son importantes para la salud cardiovascular



a mayor duración de vacaciones, mayor impacto a la vuelta



retomar horarios y rutinas 3 días antes de volver



tiempo para hacer aquello que nos gusta y no tenemos tiempo en el día a día



tiempo para conectar con personas que no vemos durante el año



momento para conocer nuevas personas



ideal para desvirtualizar tuiteros ;)

@farmaadicta

Leyenda...

BENEFICIOS DE LA LECTURA

aprovecha tu tiempo libre para leer un buen libro

Aprovecha tu tiempo libre para leer un buen libro...

(o dos;))

BENEFICIOS DE LA LECTURA



@farmaadicta



favorece la
concentración



previene la
degeneración
cognitiva



mantiene el
cerebro más
joven



alimenta la
imaginación

@farmaadicta



favorece el
aprendizaje



entretiene



aumenta la
empatía



estimula la
creatividad



ayuda a
escribir
mejor

@farmaadicta



mejora el
vocabulario



reduce el
estrés



te hace más
feliz

Infografía con los beneficios de la lectura

¶ podeis encontrar todos estos contenidos y muchos más en www.farmaadicta.com

AGRADECIMIENTOS

Gracias a todos vosotros por estar ahí, por descubrir y compartir los contenidos de farmaadicta y por motivarme a seguir formándome, reciclando conceptos y creando infografías para todos vosotros

Y sobretodo, Gracias, Gracias, Gracias a mi familia por ser mis fans mas fieles.