

## PICADURAS DE INSECTOS

- Pueden causar una **reacción cutánea inmediata**, dolor localizado, enrojecimiento, hinchazón o picazón, sensación de ardor, entumecimiento u hormigueo.
- La mayoría de las picaduras se pueden tratar en casa fácilmente.
- Algunas personas tienen **reacciones alérgicas graves** porque su sistema inmunológico reacciona exageradamente al veneno inyectado por un insecto.

### Medidas generales para la mayoría de las picaduras:

- **Quitar el aguijón**, si está presente, raspando suavemente la piel.
- **Lavar** muy bien el **área afectada** con agua y jabón.
- **Cubrir** la zona de la picadura **con hielo** (nunca aplicar directamente sobre la piel) durante 10 minutos, retirarlo un tiempo y repetir el proceso.
- Si es necesario, tomar un **antihistamínico** o aplicar **cremas** que reduzcan la picazón.



## NO LO OLVIDES:

Pregunta siempre a tu farmacéutico. Él te informará sobre este tema y otras cuestiones relacionadas.

Y recuerda que la intervención farmacéutica supone una elevada garantía en el proceso global de adecuación, efectividad y seguridad de los tratamientos con medicamentos.

*Texto avalado por la Vocalía de Atención Farmacéutica*

[www.canalfarmacutico.com](http://www.canalfarmacutico.com)  
FARMACÉUTICOS DE ARAGÓN

E-mail: [cofzaragoza@redfarma.org](mailto:cofzaragoza@redfarma.org)

Consulta a tu farmacéutico



Con la colaboración del:



JUNIO

Consejos de seguridad en las piscinas  
Por tu salud

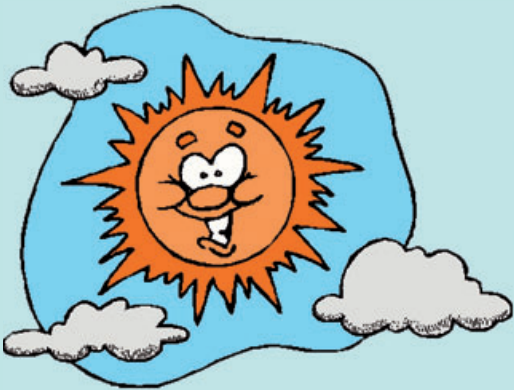


Tu farmacéutico muy cerca de ti

Farmacias de Aragón

## CUIDADO CON EL SOL

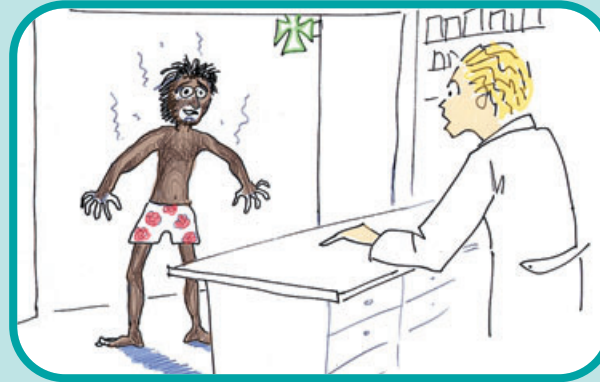
- Es importante elegir un **factor** de protección solar (FPS) adecuado **para nuestro tipo de piel**, como mínimo un 15.
- Aplicate la protección **30 minutos antes de la exposición al sol**, sobre la piel seca; y renueva cada vez que salgas del agua.
- Toma el sol de forma progresiva **evitando las horas centrales del día** (de 12 a 16 horas).
- Para evitar la deshidratación durante el verano hay que **beber más líquidos** (agua o zumos), especialmente niños y ancianos.
- Utiliza **gafas de sol** para evitar lesiones oculares.
- Protégete con **sombreros, gorras**, o acercándote a una buena sombra, evitando la insolación.



Consulta a tu médico o farmacéutico si estás tomando un medicamento fotosensibilizante y para conocer el factor de protección más adecuado para la piel.

## INSOLACIÓN

Si tras un día de piscina notas quemaduras en la piel, cansancio, mareo, vómitos, dolor de cabeza o fiebre alta, consulta a tu médico o farmacéutico, puede que tengas una insolación.

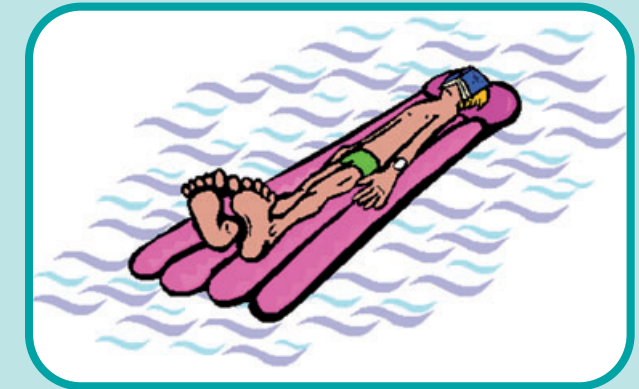


## MEDIDAS DE HIGIENE

- No hagas uso de la piscina si tienes alguna **enfermedad infecto-contagiosa** (infección en la piel, diarreas, hongos...).
- **Dúchate** antes y después de entrar en el agua para eliminar restos de crema, sudor, suciedad que se arrastra con los pies.
- Es conveniente que utilices **gorro de baño y gafas de natación** para bañarte en la piscina. También es recomendable utilizar tapones para los oídos.
- Usa los **contenedores** adecuados para tirar los desperdicios.
- Evita fumar, pero si lo haces apaga bien las **colillas** de los cigarrillos y deposítalas en **ceniceros**.
- Procura no tragar agua de la piscinas.

## ANTES DE BAÑARTE EN LA PISCINA...

- Espera un tiempo aproximado de dos horas después de una comida copiosa para **hacer la digestión**.
- Si en el agua notas escalofríos, calambres, fatiga, dolor de cabeza o mareo, sal del agua rápidamente y acude al **socorrista**.
- **Evita tirarte de cabeza**. Un golpe contra el fondo te puede producir una lesión de médula espinal.
- **Vigila** en todo momento a los **niños pequeños** cuando estén en el agua o cerca de ella, para evitar ahogamientos.



## TELÉFONOS DE INTERÉS

061 Urgencias del Servicio  
Aragonés de Salud  
112 SOS Aragón

MÁS INFORMACIÓN:

[www.saludpublicaaragon.com](http://www.saludpublicaaragon.com)