

## FARMACIA DE GUARDIA

## Los protectores solares, mejor en la farmacia

El farmacéutico es el profesional sanitario que avala la calidad de los productos que se aplican o se toman para protegerse del sol. Es también el responsable de su correcta conservación y uso. Todo esto cobra especial importancia cuando, además, se toman fármacos que pueden provocar fotosensibilidad en la prevención de procesos directamente relacionados con la exposición solar, como las reacciones de alergia al sol, el envejecimiento, las quemaduras solares, el melanoma y otros cánceres cutáneos, así como en aquellas enfermedades que empeoran con la exposición solar, como el lupus y otras autoinmunes.

Es cada farmacéutico en su farmacia quien, con sus conocimientos en salud y en farmacología, valora todos estos resultados y características para poder seleccionar y, posteriormente, aconsejar productos altamente seguros.

Como se informa en la portada de estas páginas, la luz del sol tiene dos tipos de radiaciones ultravioleta, la B (UVB), responsables del 75% de las quemaduras, y la A (UVA), que provoca lesiones más profundas. La normativa exige que todos los fotoprotectores indiquen el factor de protección solar (FPS), pero este dato solo nos informa de la protección frente a los (UVB), no siendo obligatorio indicar el FPS frente a los (UVA). Solo aquellos en que las siglas UVA están dentro de un círculo nos protegen adecuadamente. Tampoco son obligatorios los test como el de fotoestabilidad para saber en qué tiempo el producto se deteriora y pierde sus propiedades, el control dermatológico, o que la fotoprotección sea de amplio espectro (frente a rayos UVA y UVB).

También es importante incidir en la diferencia entre precio y valor: el precio es una característica más del producto, mientras que el valor es aquello que nos aporta, como seguridad, respeto al medio ambiente o calidad. Siendo la recomendación personalizada y sobre el uso correcto del producto por parte del farmacéutico la clave de la correcta protección.

Las farmacias, como establecimientos sanitarios, están sometidas a estricta regulación legal y control, debiendo centrarse en proteger al máximo la salud del ciudadano y, por ello, actúan bajo unas reglas muy diferentes al resto de puntos de venta. De ahí que productos con la misma denominación genérica de "fotoprotectores" tengan características y resultados muy diferentes en salud y bienestar para el ciudadano adquiriéndolos en la farmacia o fuera de ella.



## MEDICINA DEPORTIVA

## La preparación física evita lesiones y mejora el rendimiento



La flexibilidad es esencial para que el movimiento de las articulaciones sea completo.

## MANEL BALLESTER ALOMAR

Responsable Unidad de Traumatología del Deporte. Clínica Creu Blanca

En los últimos años hemos asistido a un incremento muy importante de los deportes individuales como el *running*, el ciclismo o la natación, así como de deportes grupales como el pádel, el fútbol o el básquet.

También hemos visto como el deporte ya no es sólo cosa de jóvenes, cada vez son más las personas adul-

tas que los practican debido al beneficio que representa para su salud. El verano invita a relajarse estos días de agosto y nos sirven para pensar en una buena preparación física que nos permita mejorar el nivel en la realización de nuestro deporte y evitar la aparición de lesiones. Cuanto mejor forma física tenga el deportista, mejor será su rendimiento a medio y largo plazo. ¿Qué beneficios se obtienen con la preparación física?

Aporta muchos beneficios para la persona que practica un deporte: incrementa la fuerza y la resistencia del deportista/jugador; aumenta la

confianza en la práctica del deporte; mejora la técnica, lo que conduce a una menor fatiga física y una recuperación más rápida; disminuye el número de lesiones durante la temporada. Para una buena preparación física es importante trabajar varios factores físicos claves como la resistencia, la fuerza o potencia, la flexibilidad y la coordinación. Todos estos factores son interdependientes los unos de los otros. La resistencia es la capacidad de realizar una actividad física de forma prolongada disminuyendo la sensación de cansancio o fatiga. Para preparar y mejorar la resistencia es importante

realizar un trabajo llamado aeróbico, con el objetivo de aumentar la capacidad cardiovascular. Correr, hacer bicicleta, spinning o elíptica son actividades aeróbicas que permiten un entrenamiento continuo o mediante series.

La fuerza es la capacidad o trabajo máximo que un músculo puede realizar en una actividad física determinada. A más fuerza, menor fatiga. El trabajo de fuerza muscular proporciona un mayor control durante la actividad deportiva.

Cuanto mayor fuerza o potencia muscular, mejor es el trabajo de las articulaciones y menor el número de lesiones por tendinitis o por sobrecargas. Se recomienda actividades con pesas o cintas elásticas. La flexibilidad es esencial para que el movimiento de las articulaciones sea completo y no se produzcan limitaciones. Un buen trabajo para incrementar la flexibilidad global nos aportará una reducción de las lesiones musculares y tendinosas como las roturas musculares o las tendinitis, dos de las lesiones más recurrentes en deportistas o jugadores.

También es imprescindible mejorar la coordinación global. El entrenamiento de la coordinación aportará resistencia, flexibilidad y mejor control interno. Se recomienda trabajar los tres factores físicos cada día entre 15 minutos y 60 minutos para poder garantizar de esta forma una menor incidencia de lesiones.

## SALUD LABORAL

## Alertas por ejercicio excesivo

## LUIS A. GARCÍA-LOMAS P.

Jefe de Servicio de Traumatología y Cirugía Ortopédica. MC-Mutual

La creciente preocupación de la sociedad por mantenerse en forma es evidente. Esta actitud es definitivamente beneficiosa para la salud como ya han demostrado numerosos estudios. Sin embargo, esta preocupación por la estética a veces se transforma en obsesión. Existen límites en la puesta en escena de esta actividad física. Y esos límites están marcados por una palabra: sobreentrenamiento.

Mucho ejercicio no es sinónimo de calidad ni ofrece mejores resultados para nuestra salud. La identificación del sobreentrenamiento corresponde a los médicos deportivos. Generalmente

se manifiesta con la aparición de apatía o irritabilidad, falta de atención, disminución del rendimiento físico, alteraciones del sueño, sensación de cansancio, pesadez muscular y dolores osteoarticulares y musculares menores y variaciones en la frecuencia cardíaca en reposo. Asimismo, una vez instaurado el síndrome pueden comenzar a manifestarse sus consecuencias que incluyen depresión, alteraciones digestivas, cambios hormonales y la aparición de lesiones. El mejor tratamiento es la prevención, como sucede en todas las enfermedades.

En primer lugar, recomendaría el control periódico de las personas que hacen ejercicio regularmente, tanto por un preparador físico que diese las pautas de ejercicio y descanso, como por un especialista en medicina deportiva. Mantener una dieta variada y equilibrada que incluya hidratos de



carbono complejos de liberación lenta (legumbres, pasta, arroz, pan), grasas especialmente en forma de pescados azules y aceite de oliva y proteínas. No debe olvidarse la fibra y los micronutrientes (minerales y vitaminas) presentes sobre todo en frutas y verduras. Y por supuesto una hidratación adecuada. Mantener los ritmos de descanso marcados por el preparador o el médico así como la progresión en el entre-

no y regular el sueño diario. El entrenamiento debe ser individualizado siempre. Controlar nuestras constantes de frecuencia cardíaca, intensidad y duración del ejercicio y la tensión arterial. Controlar el entorno en lo relacionado a estrés, la ansiedad y el exceso de trabajo, inclusive solicitando ayuda profesional si fuera necesario. Muy importante es aprender a parar. El organismo produce señales de aviso que no hemos de desoír (mareos, fatiga, dolor). Parar ante estos síntomas es una eficaz medida y más vale perder un día de actividad física que entrar en un sobreentrenamiento.

En definitiva, el ejercicio es deseable y contribuye al bienestar físico y psíquico, mejorando nuestra calidad de vida. Pero el ejercicio desordenado y sin control, es causa de problemas para la salud física y psíquica, y además es una fuente de lesiones.