



El Verano de tu Vida

COFM
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE MADRID

LAS FIESTAS MÁS SALUDABLES DEL VERANO

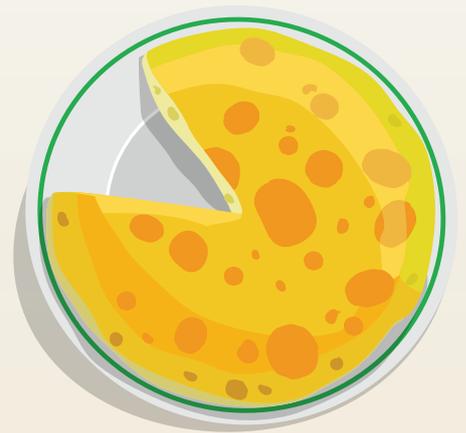
Alimentación

Evita comidas copiosas. Los empachos y digestiones pesadas pueden provocar acidez, diarrea y vómitos

En las fiestas de verano puede aumentar el **riesgo de intoxicaciones alimentarias** si no se cumplen medidas de higiene adecuadas



Evita mayonesas caseras, tortillas poco cuajadas o pescado crudo



Alcohol y medicamentos

Respetar **horario e intervalo** en la toma de cada dosis de medicación



Consulta con tu farmacéutico si hay algún tipo de interacción con el alcohol

El **alcohol** puede ser irritante, como algunos **medicamentos**, por lo que se puede desencadenar **gastritis intensa**

Come antes: esto ralentiza el paso del alcohol a la sangre



El Verano de tu Vida

COFM
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE MADRID

LAS FIESTAS MÁS SALUDABLES DEL VERANO



El alcohol deshidrata. **Bebe agua** o intercala bebidas no alcohólicas

Bebe despacio. Los efectos del alcohol dependen en gran medida de la velocidad de consumición



No tomes alcohol si vas a **conducir**

Otros efectos del alcohol

Lentitud para reaccionar, **somnolencia, problemas de coordinación, náuseas, vómitos**

Efectos más graves



Problemas cardíacos y dificultad para respirar

Evita el tabaco



Es nocivo para la salud.

Cambia el metabolismo de algunos fármacos (ej.: antipsicóticos) por las interacciones farmacocinéticas que se producen con los **hidrocarburos aromáticos policíclicos**, que se generan por la quema de los productos del tabaco o los compuestos de la nicotina

Recuerda **descansar** como mínimo **8 horas seguidas** y **evita permanecer al sol** durante las horas de temperaturas más altas (12 -17 h)



12-17h

