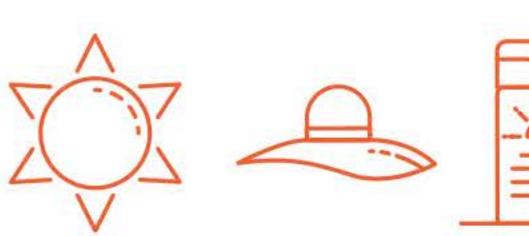


- Seleccionar el fotoprotector adecuado según el tipo de piel, en cuanto a fototipo, textura, composición y tipos de filtros solares
- Si existe una patología dermatológica previa (acné, piel atópica, problemas de alergia...) tener en cuenta la forma farmacéutica y los ingredientes más adecuados
- Elegir un fotoprotector que proteja frente a todos los tipos de radiaciones: la infrarroja, la ultravioleta y la visible
- Seguir instrucciones de aplicación de los protectores solares: aplicar media hora antes de exponerse al sol y reaplicar cada dos horas y tras el baño, acordándote de secar bien la piel antes. No olvidar zonas sensibles, como orejas, nariz, calva y pies
- La mascarilla sanitaria no protege de los efectos negativos del sol. Se debe aplicar el fotoprotector por toda la cara media hora antes de la exposición solar. Volver a aplicarlo cada dos horas y tras el baño sobre la piel seca
- En pieles sensibles, los geles hidroalcohólicos pueden provocar dermatitis irritativa. Puede resultar beneficioso emplear productos emolientes o hidratantes que cumplen una doble función: disminuir la inflamación de la piel y ayudar a restaurar la barrera cutánea.

 Aplicarlos varias veces al día, especialmente tras el lavado de manos
- Precaución con el uso de productos con alcohol, como geles hidroalcohólicos, desodorantes, perfumes, esencias, alquitrán de hulla y psoralenos, ya que pueden desencadenar reacciones de fotosensibilidad
- Proteger los ojos con gafas homologadas con filtro frente a los rayos UV, ya que la incidencia de rayos UV en los ojos de forma continuada contribuye al desarrollo de lesiones oculares, como cataratas, degeneración macular, queratitis o conjuntivitis
- Proteger los labios con bálsamos que contengan filtros solares
- Identificar síntomas de déficit de vitamina D. Si existe, tomar alimentos que la contengan (aceite de hígado de bacalao, pescados azules, huevos, lácteos, legumbres...) y toma el sol moderadamente. No tomar vitamina D sin consultar con su médico o farmacéutico
- Después de la exposición solar la piel está deteriorada por el efecto del sol, el aire, el cloro o la sal, por lo que conviene ducharse usando geles suaves y, a continuación, aplicar una crema hidratante que nutra, refresque e hidrate la piel
- Revisar el tratamiento de los pacientes, sobre todo, en los polimedicados, ya que algunos medicamentos son fotosensibilizantes
- Personas que han sufrido la enfermedad de la COVID-19, se aconseja que consulten con un dermatólogo antes de comenzar a exponerse al sol. Aunque no se disponen de muchos datos sobre los efectos de los tratamientos empleados para la COVID-19, algunos fármacos han provocado lesiones en la piel, otros son fotosensibles, etc
- Revisión por parte del dermatólogo ante cualquier cambio de aspecto de un lunar, incluso aunque no sangre, no pique o no se ulcere
- Estudios recientes han demostrado algunas manifestaciones cutáneas causadas por la COVID-19. Si sospecha de infección por SARS-CoV-2 permanezca en su casa y contacte telefónicamente con su médico



Hoy más que nunca, en materia de protección solar, consulte con su farmacéutico





