

Consejos de tu farmacéutico en fotoprotección

Es importante recordar que nuestra piel es vulnerable a la exposición solar. Algunas de las consecuencias a una exposición solar excesiva son: quemaduras, insolaciones, afecciones oculares, alteraciones del sistema inmunitario, envejecimiento cutáneo prematuro y cáncer de piel. No obstante, la mayoría de los efectos adversos de la exposición al sol son evitables siguiendo unos sencillos consejos.

12 CONSEJOS PARA EVITAR LOS EFECTOS ADVERSOS DE LA EXPOSICIÓN AL SOL

1

Evitar exponerte al sol en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas)



7

Después de la exposición solar, darse una ducha con un gel adecuado al tipo de piel para hacer desaparecer los restos de cloro, sal y productos solares, e hidratar de forma generosa todo el cuerpo



2

Reducir las partes del cuerpo expuestas directamente al sol. Las prendas ligereras, las camisas de punto tupido y los pantalones largos bloquearán la mayor parte de la radiación solar



8

Evitar que los niños menores de 3 años estén expuestos al sol



3

Cubrirse la cabeza con sombreros o gorras



9

Proteger especialmente a los niños con cremas de factor de protección solar elevado, gorras y gafas homologadas



4

Utilizar gafas de sol homologadas que filtren, al menos, el 90% de la radiación ultravioleta



10

Si se toma algún tipo de medicación, comprobar que esta no aumenta la sensibilidad cutánea a la radiación ultravioleta



5

Utilizar productos de protección solar con un factor de protección elevado y adecuados a la edad, tipo de piel, zona del cuerpo y patología dérmica



11

El riesgo de quemaduras solares se incrementa con la altura (cada 300 metros aumenta un 4% el poder de las radiaciones ultravioletas), por lo que en la montaña se deben seguir los mismos consejos



6

Aplicar el protector solar, en cantidades generosas, 30 minutos antes de exponerse al sol y renovarlo cada dos horas y después de cada baño



12

Complementar la protección solar tomando fotoprotectores orales antes, durante y después del verano. Es una forma de proteger la piel desde el interior reduciendo así la posibilidad de quemarse



Pregunta a tu farmacéutico sobre la protección solar más adecuada en cada caso