

El Verano de tu Vida

COFM
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE MADRID

HÁBITOS FOTOSALUDABLES

Usa protector solar **durante todo el año**



Aplica el fotoprotector en las zonas expuestas haciendo hincapié en las más sensibles (**labios, cuello, calva, manos y empeines**)



Utiliza un fotoprotector de amplio espectro (**UVB, UVA, luz visible e infrarroja**)



Protégete del sol con **ropa protectora (UPF), sombrero, gorra y gafas de sol**



Reaplica la protección solar **cada 2 horas** y tras el baño



No permanezcas mucho tiempo al sol. La exposición prolongada puede provocar quemaduras y envejecimiento cutáneo

Evita la exposición solar **entre las 12:00 y las 16:00** horas



Evita que **niños menores de 3 años** se expongan al sol, además de usar medios físicos y los fotoprotectores tópicos adecuados (en niños de +6 meses)



El Verano! de tu Vida

COFM
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE MADRID



HÁBITOS FOTOSALUDABLES

No olvides protegerte del sol los **días nublados**



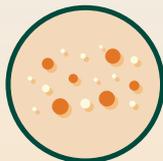
Mantén la **piel bien hidratada** tras la exposición solar



La **fotoprotección oral** es un buen complemento al producto tópico, pero **nunca lo sustituye**



Examina tu piel al menos una vez al mes. Ante la aparición de lesiones sospechosas o cambios en los lunares, **consulta a tu dermatólogo**



Algunos medicamentos pueden ser **fotosensibilizantes**: consulta a tu farmacéutico



Bebe agua con frecuencia, aunque no tengas sed



Verifica siempre la fecha de caducidad del protector solar y **cámbialo si ha caducado.** De igual modo, renueva tu fotoprotector superado el periodo PAO



Mantén una **alimentación saludable** rica en **vitaminas y antioxidantes**



Evita el uso de productos que contengan alcohol y perfumes: pueden ocasionar reacciones de hipersensibilidad y manchas en la piel



COFM
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE MADRID