



# El Verano de tu Vida

COFM  
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE MADRID

## FOTOPROTECCIÓN EN EL DEPORTE

- 1 Practicar deporte al aire libre tiene muchas ventajas, pero si no cuidas tu piel, puede pasarte factura
- 2 El sudor puede arrastrar el fotoprotector y reducir su eficacia
- 3 La exposición solar prolongada aumenta considerablemente el riesgo de **quemaduras, envejecimiento cutáneo y cáncer de piel**

### FÓRMULAS ESPECIALMENTE DISEÑADAS PARA EL DEPORTE

**Resistentes al sudor (sweat proof)**, ligeras, no pegajosas, que no irriten los ojos ni se escurran con el sudor y con alto factor de protección solar

**Formato stick** (barra que no precisa extenderse con las manos) o en **spray**, fácil de aplicar mientras practicas deporte

### PROTECCIÓN SEGÚN EL DEPORTE

**Deportes de altura** (montañismo, parapente...): utiliza **fotoprotector tópico SPF 50+ de amplio espectro** (UVB, UVA, luz visible e infrarroja) y alta remanencia

**Agua:** fotoprotectores **water resistant**, eficaces bajo el agua. Son muy útiles los que pueden reaplicarse sobre la **piel mojada**

**Corredores y ciclistas:** el sudor y la fricción de la ropa pueden reducir la efectividad del fotoprotector. **Aplicalo con más frecuencia** durante el ejercicio

**Entrenamiento al aire libre:** imprescindible utilizar **fotoprotector SPF 50+ resistente al sudor**



# El Verano! de tu Vida

COFM  
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE MADRID

## FOTOPROTECCIÓN EN EL DEPORTE

UTILIZA EL FOTOPROTECTOR EN CANTIDAD ADECUADA



### Dos dedos para:

- Cabeza, cuello y rostro
- Cada brazo
- Cada muslo
- Cada pierna interior y los pies



### Cuatro dedos para:

- La espalda
- El torso

Aplicalo **30 minutos** antes de salir a realizar ejercicio y **reaplicalo cada 2 horas**

Recuerda **protegerte durante todo el año**, no solo en verano, y **también en días nublados**

Protégete las **zonas más sensibles**: orejas, nuca, dorso de las manos, empeines, labios, calva o cuero cabelludo si tienes el pelo fino. **¡Todas reciben radiación igual o incluso más directa**, y suelen ser las primeras en quemarse!

DISFRUTA DEL DEPORTE EN EXTERIORES SIN RIESGOS

Usa **prendas de ropa cómodas, ligeras y transpirables** que protejan del sol

Cúbrete con **gorra con visera, pañuelo y gafas de sol preferiblemente polarizadas**

Extrema las precauciones si tienes **antecedentes de melanoma** u otros cánceres de piel

Si crees que estás tomando algún **medicamento fotosensibilizante** (anticonceptivos, antihistamínicos, antiinflamatorios...), consulta a tu farmacéutico

**Evita** las horas centrales del día (entre las **12:00** y **16:00** h)



**Tu farmacéutico** puede ayudarte a elegir el fotoprotector adecuado según el tipo de deporte que realices

COFM  
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE MADRID