

Cuida tu piel del sol: recomendaciones desde la farmacia para cada situación

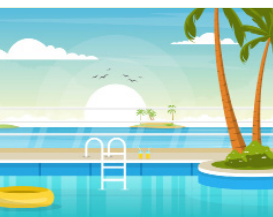
La **radiación solar** aporta importantes **beneficios** para nuestro organismo, como la **síntesis de vitamina D**, la **regulación del ritmo circadiano** o la **mejora del estado de ánimo**. Sin embargo, **una exposición excesiva o inadecuada puede provocar quemaduras solares, manchas y fotoenvejecimiento**, y aumenta el **riesgo de cáncer de piel**.

Además, hay que tener en cuenta que la edad, determinadas situaciones fisiológicas, el uso de algunos medicamentos, la práctica de deportes al aire libre, así como el entorno pueden requerir estrategias específicas de fotoprotección.

Tu farmacéutico puede ayudarte a personalizar la fotoprotección para **proteger tu piel** de forma eficaz y segura.



Fotoprotección según la ubicación



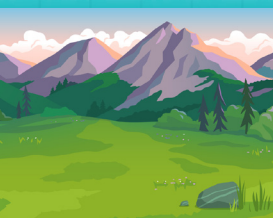
Playa y piscina



La arena y el agua reflejan y dispersan la radiación solar, aumentando la exposición.



Utilizar fotoprotectores resistentes al agua y reaplicar tras el baño.



Montaña



La radiación solar aumenta con la altitud y el riesgo de quemadura es mayor.



Utilizar una protección $\geq$ SPF 50 y proteger especialmente nariz, orejas y labios.



Ciudad



La exposición solar diaria favorece el fotoenvejecimiento y la aparición de manchas.



Utilizar fotoprotección todos los días como parte de tu rutina habitual.



Deporte al aire libre



El sudor y el roce pueden disminuir la eficacia del fotoprotector.



Elegir fórmulas resistentes al sudor y reaplicar durante la actividad.



Trabajo al aire libre



La exposición solar acumulada aumenta el riesgo de daño cutáneo.



Priorizar el uso de ropa protectora, gorras y reaplicaciones periódicas de fotoprotector.



LOS CINCO PASOS PARA UNA BUENA FOTOPROTECCIÓN

- 1. Fotoevitación y medidas físicas:** evitar exposiciones prolongadas y las horas centrales del día (12-16h), buscando la sombra siempre que sea posible y utilizando ropa protectora, sombrero o gorra, sombrilla y gafas de sol homologadas.
- 2. Utilizar un fotoprotector adecuado:** elegir un fotoprotector de amplio espectro (UVA, UVB, luz visible e infrarrojo), adaptado al tipo de piel, actividad y necesidades específicas.
- 3. Aplicar la cantidad suficiente y reaplicar con la frecuencia adecuada:** cara: 2 dedos; cuello: 2 dedos; calva: 1 dedo; brazo: 2 dedos; pierna: 4 dedos; pecho: 4 dedos; espalda: 4 dedos. Renovar la aplicación cada 2 horas y después del baño, si hay sudoración intensa o tras el secado con toalla.
- 4. Aplicar fotoprotector también los días nublados.**
- 5. Fotoprotección oral:** no sustituye a la fotoprotección tópica, sino que la complementa. Ayuda a proteger la piel frente al daño oxidativo inducido por la radiación solar y contribuye a una estrategia de fotoprotección más completa.

Edad y situaciones que requieren medidas específicas de fotoprotección



NIÑOS

La piel infantil es más sensible a los efectos nocivos de la radiación solar.

Los menores de 6 meses no deben exponerse al sol. Utilizar medidas físicas de protección y protectores solares adecuados a su edad.



PERSONAS MAYORES

La acumulación de daño solar a lo largo de los años aumenta el riesgo de lesiones cutáneas.

Mantener una fotoprotección adecuada y consultar con el médico o dermatólogo ante cualquier nueva lesión (lunar o mancha) o cambio en la piel.



EMBARAZO

La gestación aumenta la predisposición a desarrollar melasma y otras hiperpigmentaciones.

Evitar las exposiciones prolongadas al sol y utilizar fotoprotección diariamente, evitando ingredientes como la vitamina A y derivados.



USO DE MEDICAMENTOS

Algunos medicamentos pueden aumentar la sensibilidad de la piel frente a la radiación solar (antibióticos, antiacnéicos, anticonceptivos orales, diuréticos, antiinflamatorios, antihipertensivos, antidepresivos, benzodiacepinas, antihistamínicos, antiulcerosos).

Consultar con tu farmacéutico y extremar las medidas de fotoprotección.



TENDENCIA A MANCHAS

La radiación solar favorece la aparición o empeoramiento de las manchas.

Utilizar fotoprotección diariamente y reaplicar con frecuencia durante las exposiciones prolongadas.



ALOPECIA

El cuero cabelludo presenta un elevado riesgo de quemaduras solares.

Utilizar gorras y proteger las zonas expuestas con fotoprotector.



Recuerda

- ✓ No utilices fotoprotectores que hayan superado su periodo de vida útil tras la apertura. Como orientación general, suele ser de 12 meses, aunque consulta siempre la indicación del envase.
- ✓ Las cremas autobronceadoras no protegen frente a la radiación solar.
- ✓ Consulta con tu médico o dermatólogo ante la aparición o evolución de lunares (cambios de color o tamaño), manchas o lesiones cutáneas sospechosas.
- ✓ Tu farmacéutico puede ayudarte a personalizar la fotoprotección para proteger tu piel de forma eficaz y segura.
- ✓ No dejes el fotoprotector al sol o dentro del coche. Consérvalo en un lugar fresco y cierra bien el envase después de cada uso.

Edición: Julio 2026

CUIDADOS DEL
verano 2026



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional de Dermofarmacia