

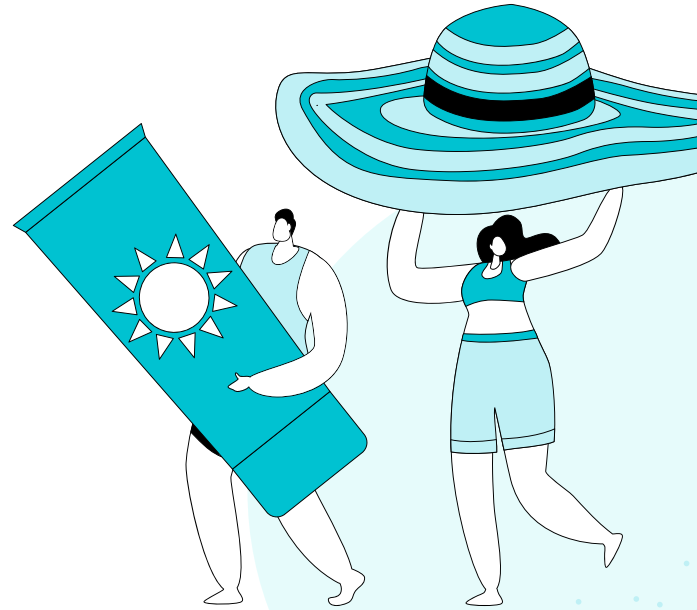
# Fotoprotección

## ¿qué debes saber?

### ¿Cómo afecta la radiación solar a nuestra piel?

La radiación solar es una fuente de energía necesaria para nuestro organismo, aunque la exposición, de forma no controlada, supone un riesgo para la salud.

La radiación UVB, UVA, la luz visible (VIS) y el infrarrojo A (IR-A) pueden provocar quemaduras, fotosensibilidad y alergias solares a corto plazo, y fotoenvejecimiento cutáneo, cáncer de piel y alteración del sistema inmunitario a largo plazo.

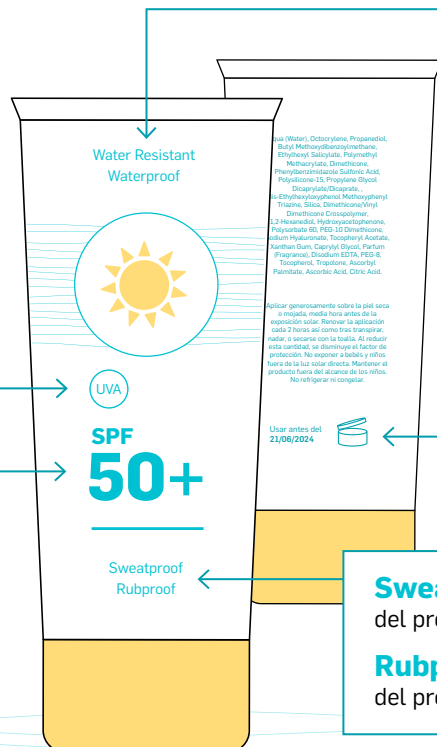


### Tipos de filtros solares

- > **Orgánicos** (químicos): actúan absorbiendo la radiación solar.
- > **Organo minerales**: son filtros orgánicos que, debido al tamaño y disposición de sus partículas, además de absorber también dispersan la radiación solar.
- > **Inorgánicos o minerales** (físicos): actúan por dispersión, reflexión o refracción de la radiación solar.
- > **Biológicos**: realmente no filtran la radiación solar, son ingredientes cosméticos antioxidantes que neutralizan los efectos nocivos de las radiaciones solares contrarrestando el daño oxidativo que provocan.

### Etiquetado

#### Terminología de etiquetado



**UVA:** garantiza que la protección UVA es al menos 1/3 de la protección UVB.

**SPF:** Sun Protection Factor (factor de protección solar, FPS). Indica el nivel de protección frente a UVB.

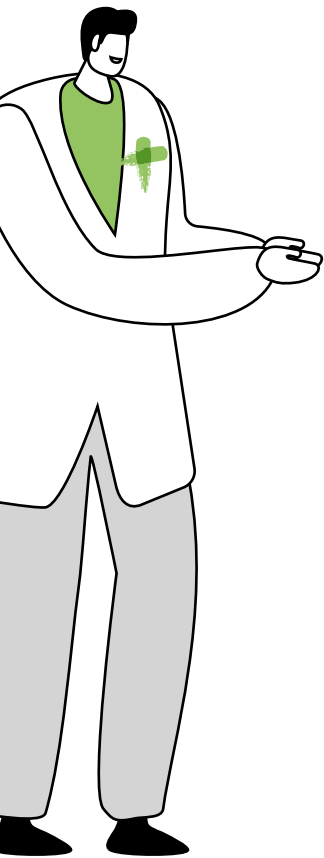
**Water Resistant:** mantiene su factor de protección en la piel tras 2 inmersiones de 20 minutos.

**Waterproof:** mantiene su factor de protección en la piel tras 4 inmersiones de 20 minutos.

**PAO:** período de vida útil de un producto cosmético tras abrir su envase por primera vez.

**Sweatproof:** indica la resistencia del producto al sudor.

**Rubproof:** indica la resistencia del producto a la fricción y el roce.



## Recomendaciones de tu farmacéutico

1. Evita la exposición al sol en las horas centrales del día (entre las 12 y las 16 horas) y las exposiciones prolongadas.
2. Utiliza un fotoprotector adaptado a tu tipo de piel, incluso en días nublados.
3. Aplica el protector solar media hora antes de la exposición, y renueva su aplicación cada 2 horas, sin olvidar ninguna zona expuesta.
4. No utilices el fotoprotector una vez superado el PAO ya que puede disminuir su eficacia y seguridad.
5. Los fotoprotectores orales son complementos alimenticios que protegen la piel del daño oxidativo y de la degradación de proteínas, lípidos y ADN de las estructuras celulares.
6. La fotoprotección oral nunca sustituye a la tópica, la complementa para alcanzar una protección solar más profunda e integral.
7. Hidrata tu piel después de la exposición al sol.
8. Aumenta las precauciones en niños, ancianos y embarazadas.
9. Algunos medicamentos (fotosensibilizantes) pueden interactuar con la radiación solar, dando lugar a reacciones de fotosensibilidad o de fotoalergia:
  - » Antiacnéicos
  - » Antihistamínicos
  - » Anticonceptivos orales
  - » Antidepresivos
  - » Diuréticos
  - » Antiulcerosos
  - » Antiinflamatorios
  - » Psicotrópicos
  - » Antihipertensivos
10. Recuerda que las cremas autobronceadoras no protegen del sol.
11. Acude al dermatólogo ante la aparición o evolución de un lunar o peca.

## Fototipos y recomendación SPF

<b>Fototipo I</b> Protección solar muy alta	<b>SPF 50+</b>	Piel muy pálida, pelo rubio o pelirrojo, y ojos verdes o azules. Casi nunca se broncean. Se queman con mucha facilidad
<b>Fototipo II</b> Protección solar muy alta	<b>SPF 50+</b>	Piel clara, con pecas, pelo rubio o pelirrojo, y ojos azules o castaños. Se queman con facilidad aunque pueden broncearse lentamente
<b>Fototipo III</b> Protección solar alta	<b>SPF 30-50</b>	Piel clara, pelo rubio o castaño claro y ojos verdes o marrones. Suelen broncearse con normalidad
<b>Fototipo IV</b> Protección solar alta	<b>SPF 30-50</b>	Piel morena, pelo castaño oscuro y ojos marrones. Se broncean con facilidad y es difícil que se quemen
<b>Fototipo V</b> Protección solar media	<b>SPF 15-25</b>	Piel oscura o muy morena, pelo negro y ojos marrones oscuros. Se broncean con muchísima facilidad y rara vez se queman
<b>Fototipo VI</b> Protección solar media	<b>SPF 15-25</b>	Piel, pelo y ojos negros. Prácticamente imposible que se quemen aunque el sol también les provoca daños en la piel

# Correcta aplicación

Tu farmacéutico insistirá en la correcta aplicación del fotoprotector:

- 1. Usa la cantidad suficiente:**  
2 mg de producto/cm<sup>2</sup> de superficie expuesta.
- 2. Renueva la aplicación cada 2 horas,** aunque el producto sea resistente al agua.
- 3. Extiende el producto en todas las zonas corporales expuestas,** sin olvidar orejas, pies y nacimiento del cabello.

## Medidas del dedo índice

Rostro

2 dedos



Calva

1 dedo



Brazo

2 dedos



Pierna

4 dedos



Pecho

4 dedos



Espalda

4 dedos



Cada piel es diferente, consulta a tu farmacéutico, te ayudará a seleccionar el protector solar tópico y oral más adecuado para tu piel, teniendo en cuenta el color del cabello, los ojos y la predisposición a la quemadura solar