



# 15

## CONSEJOS FARMACÉUTICOS PARA UNA PROTECCIÓN SOLAR ADECUADA PORQUE...



El consejo personalizado del farmacéutico es la mejor garantía para una protección solar adecuada

### 1

Seleccionar el **fotoprotector adecuado** según el **tipo de piel**, en cuanto a fototipo, textura, composición y tipos de filtros solares

### 2

Si existe una **patología dermatológica** previa (acné, piel atópica, problemas de alergia...) tener en cuenta la **forma farmacéutica y los ingredientes más adecuados**

### 3

Elegir un **fotoprotector que proteja** frente a todos los **tipos de radiaciones**: la infrarroja, la ultravioleta y la visible

### 4

Seguir **instrucciones de aplicación** de los protectores solares: **aplicar media hora antes** de exponerse al sol y **reaplicar cada dos horas y tras el baño**, acordándose de secar bien la piel antes. No olvidar zonas sensibles, como orejas, nariz, calva y pies

### 5

La  **mascarilla sanitaria no protege de los efectos negativos del sol**. Se debe aplicar el **fotoprotector por toda la cara** media hora antes de la exposición solar. Volver a aplicarlo cada dos horas y tras el baño sobre la piel seca

### 6

En **pieles sensibles**, los geles hidroalcohólicos pueden provocar dermatitis irritativa. Puede resultar beneficioso **emplear productos emolientes o hidratantes** que cumplen una doble función: disminuir la inflamación de la piel y ayudar a restaurar la barrera cutánea. Aplicarlos varias veces al día, especialmente tras el lavado de manos

### 7

**Precaución con el uso de productos con alcohol**, como geles hidroalcohólicos, desodorantes, perfumes, esencias, alquitrán de hulla y psoralenos, **ya que pueden desencadenar reacciones de fotosensibilidad**

### 8

**Proteger los ojos con gafas homologadas con filtro frente a los rayos UV**, ya que la incidencia de rayos UV en los ojos de forma continuada contribuye al desarrollo de lesiones oculares: como cataratas, degeneración macular, queratitis o conjuntivitis

### 9

**Proteger los labios** con bálsamos que contengan filtros solares

### 10

Identificar síntomas de **déficit de vitamina D**. Si existe, **tomar alimentos que la contengan** (aceite de hígado de bacalao, pescados azules, huevos, lácteos, legumbres...) **y toma el sol moderadamente**. No tomar vitamina D sin consultar con su médico o farmacéutico

### 11

**Después de la exposición solar** la piel está deteriorada por el efecto del sol, el aire, el cloro o la sal, por lo que conviene  **ducharse usando geles suaves** y, a continuación,  **aplicar una crema hidratante**  que nutra, refresque e hidrate la piel

### 12

**Revisar el tratamiento de los pacientes**, sobre todo, en los polimedicados, ya que algunos medicamentos son fotosensibilizantes

### 13

Personas que han sufrido la enfermedad de la COVID-19, se aconseja que consulten con un dermatólogo antes de comenzar a exponerse al sol. Aunque no se disponen de muchos datos sobre los efectos de los tratamientos empleados para la COVID-19, algunos fármacos han provocado lesiones en la piel, otros son fotosensibles, etc

### 14

**Revisión por parte del dermatólogo** ante cualquier cambio de aspecto de un lunar, incluso aunque no sangre, no pique o no se ulcere

### 15

Estudios recientes han demostrado algunas **manifestaciones cutáneas causadas por la COVID-19**. Si sospecha de infección por SARS-CoV-2 **permanezca en su casa y contacte telefónicamente con su médico**



Hoy más que nunca, en materia de protección solar, consulte con su farmacéutico



 **COFARES**

