

# Broncéate Saludablemente



Disfruta del sol... con precaución

CONSULTA A TU FARMACÉUTICO

## Efectos beneficiosos del sol



- Estimula la formación de vitamina D de conocida acción antirraquítica.
- Psicológicamente produce sensación de bienestar y alegría, además de bronceado (que protege la piel).
- Algunas enfermedades de la piel mejoran con el sol (psoriasis, dermatitis atópica, acné...).
- Protege de afecciones bacterianas.

## Efectos perjudiciales del sol



- Quemadura solar
- Deshidratación
- Fotosensibilización
- Envejecimiento prematuro
- Formación de arrugas
- Manchas cutáneas (pecas, nevus o lunares, melasma, léntigo...)  
Si observas alguna de estas características en lunares, verrugas, manchas de nacimiento o manchas en la piel, debes consultar con tu médico:
  - aumento de tamaño
  - cambio de color
  - cambio de forma
  - provoca picor o dolor
  - presenta costras o sangrado
- Cáncer de piel (epitelomas o melanomas)

## Protectores solares

Son productos cosméticos, que contienen filtros, capaces de protegernos de los efectos perjudiciales del sol y así poder disfrutar de sus efectos beneficiosos.

### Factor de protección solar (FPS)

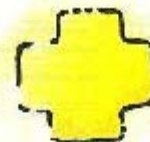
Es un número, que figura en el envase, que multiplica el tiempo que se puede estar al sol sin aparición de enrojecimiento. Por ejemplo, una persona que tolera 15 minutos al sol sin que aparezca rojez, utilizando un producto de FPS=6, toleraría 6 veces más, es decir, 90 minutos.

### Elección del protector solar adecuado

Hay que tener en cuenta varios factores: individuales (edad, tipo de piel...), ambientales (estación del año, hora del día, altitud...) y dependientes del producto (resistencia al agua, forma de presentación...)

**Tu farmacéutico te aconsejará el protector solar que más te conviene**

## Consejos prácticos para tomar el sol



**Recuerda:**  
Los efectos indeseables del sol son acumulativos con el tiempo

### Antes...

- \* La piel debe estar correctamente hidratada y limpia.
- \* Aplicar el producto solar generosamente sobre la piel bien seca media hora antes de la exposición y, si es posible, en casa.
- \* Evitar utilizar productos que contengan alcohol (colonias y desodorantes).

### Durante....

- \* La exposición del sol debe hacerse de forma progresiva con una protección máxima al principio y disminuirla conforme se consigue el bronceado.
- \* Evitar o disminuir la exposición al sol entre las 11 y las 15 horas.
- \* Evitar las exposiciones prolongadas y la inmovilidad.
- \* En caso de exposición prolongada renovar la aplicación cada dos o tres horas, y siempre después de una ducha, un baño o una sudoración importante.
- \* Las superficies reflectoras: hierba, arena, agua, nieve, reflejan una buena parte de los rayos UV, por lo que hay que utilizar un fotoprotector. Asimismo, las sombrillas no evitan totalmente el paso de las radiaciones y aún en días nublados hay que usar protector.
- \* Extremar las precauciones en las partes del cuerpo más delicadas: cara, cuello, calva, escote, orejas y empeine.
- \* En caso de que se esté tomando un medicamento conviene consultar a su farmacéutico para evitar fotosensibilizaciones.

### Después...

- \* Es aconsejable utilizar after-sun, después de una ducha de agua tibia.
- \* En zonas más sensibles como cara y escote conviene aplicar cremas nutritivas y anticarrugas.

## Protección pediátrica

- \* Nunca exponer al sol a niños pequeños sin utilizar un producto especial de alta protección y resistente al agua
- \* Protegerlos con ropa y cubrirles la cabeza, incluso en la sombra.
- \* Deben ingerir mucho agua para evitar la deshidratación.

## Situaciones de riesgo

**NIÑOS:** Tienen la piel fina y sensible. Tienen más peligro de insolación y deshidratación.

**ANCIANOS:** Tienen la piel traumatizada y el sistema inmunológico debilitado.

**EMBARAZO:** Existe más riesgo de aparición de manchas.

**ENFERMEDADES:** Hay enfermedades que empeoran con el sol (porfiria, lupus eritematoso, herpes, albinismo, ciertas acnés, varices, cicatrices...)

**MEDICACIÓN:** Ciertos fármacos pueden ocasionar fenómenos de fotosensibilidad o aumentar el riesgo de reacción de la piel frente al sol (algunos antibióticos, antihistamínicos tópicos, sulfamidas, anticonceptivos, medicamentos para el acné, psicotropas...).

**Si estás en tratamiento  
con algún medicamento,  
consulta a tu farmacéutico o médico  
antes de exponerte al sol**

EL FARMACÉUTICO CUIDA DE TU SALUD.  
CONSÚLTALE.



COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS  
DE CANTABRIA