



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos

Vocalía Nacional de
Alimentación

Vocalía Nacional de
Dermofarmacia

Vocalía Nacional de
Óptica Oftálmica y Acústica Audiométrica

Campaña fotoprotección 2020

15 Consejos de tu farmacéutico
para una fotoprotección integral

Tu piel y ojos van en sincronía contigo y también han sufrido los efectos del confinamiento. Tenlo en cuenta antes de exponerte al sol



1. Durante el confinamiento has recibido poco sol y puede que la producción de vitamina D no haya sido suficiente. Por eso, refuerza tu dieta con alimentos que contengan esta vitamina como pescados azules, hígado, huevos o lácteos. Recuerda que **no se deben tomar por iniciativa propia suplementos de vitamina D**, para más información consulta con tu farmacéutico.



2. Usa protección solar también en la piel cubierta por la mascarilla. Recuerda que **no todas las mascarillas protegen frente a todos los tipos de radiación**.



3. Usar lentes sin filtro UV, produce dilatación pupilar, aumentando la entrada de rayos UV dañinos al ojo pudiendo derivar en mareos, visión doble, cefaleas y otros síntomas.



4. Una **dieta rica en frutas y verduras** te ayudará a prevenir los daños solares desde el interior.



5. La incidencia de rayos UV en los ojos de forma continuada contribuye a la aparición de cataratas, queratitis o conjuntivitis, protégelos con **gafas de sol homologadas** que puedes encontrar en tu óptica y/o farmacia.



6. Aplícate el protector solar al menos **media hora antes** de exponerte al sol. Renueva la aplicación cada 2 horas, sin descuidar zonas como orejas, nariz, calva y pies.



7. Es también importante mantener una buena hidratación, **consume alimentos ricos en agua** y toma, al menos, dos litros de agua al día.



8. Usa fotoprotección y **gafas de sol homologadas** también en los **días nublados**. Unas gafas de sol inadecuadas no protegen y además pueden poner en peligro tu salud ocular.



9. **Evita** la exposición al sol en las **horas centrales del día** (entre las 12 y las 16 horas)



10. También puedes utilizar **fotoprotectores orales**, unos complementos alimenticios que incluyen, entre otros, compuestos antioxidantes, bioflavonoides, carotenoides, vitamina C, vitamina E, minerales como el selenio, extracto de té verde, ácidos grasos omega-3 o coenzima Q10, que contribuyen a la fotoprotección celular.



11. Unas gafas de sol adecuadas deben proteger del UV, ser adecuadas para la conducción y presentar fidelidad del color. **Unas gafas oscuras no significan mayor protección.**



12. Aumenta las **precauciones en embarazadas, niños y ancianos** y evita la exposición solar en niños menores de 3 años.



13. Recuerda, **la fotoprotección oral nunca sustituye a los fotoprotectores de aplicación tópica**, sino que es un complemento que refuerza su acción.



14. **Acude al dermatólogo** ante cualquier **evolución en un lunar o peca.**



15. Consulta a tu farmacéutico si tomas alguna medicación, incluida aquella que no precise receta, pues existe el riesgo de que tu piel reaccione de forma anormal durante la exposición solar. **El farmacéutico te ayudará a elegir el protector solar más adecuado** para tu tipo de piel.

En la desescalada, **recuerda:**

- **Distancia de seguridad, mascarilla y fotoprotección integral. ¡Porque tu piel y tus ojos también han sufrido el confinamiento!**
- Algunos medicamentos aumentan la sensibilidad al sol. **Consulta a tu farmacéutico.**