

LA IMPORTANCIA DE LA FOTOPROTECCIÓN SOLAR



El sol aporta múltiples beneficios a nuestro organismo. La luz solar es necesaria para la síntesis de vitamina D, también influye en nuestro estado de ánimo liberando endorfinas y serotonina (“hormonas de la felicidad”) y ayuda a ajustar el ritmo circadiano favoreciendo nuestro rendimiento durante el día y una mayor calidad de sueño.

Sin embargo, una exposición excesiva y sin protección puede suponer un riesgo para la salud. La radiación ultravioleta (UVA y UVB), la luz visible y el infrarrojo A (IR-A) son los responsables de producir daños en nuestra piel.

¿Por qué es importante proteger nuestra piel del sol?

Utilizar un protector solar, también conocido como fotoprotector, va a ayudar en la prevención de:

1. Quemaduras solares

Daño cutáneo que se manifiesta con enrojecimiento y dolor, y aumenta el riesgo de padecer cáncer de piel a largo plazo.

2. Fotoenvejecimiento

La exposición a los rayos ultravioleta provoca el envejecimiento prematuro de la piel, causando arrugas, manchas solares y pérdida de elasticidad.

3. Cáncer de piel

La exposición al sol sin protección aumenta de forma significativa el riesgo de desarrollar cáncer de piel, incluyendo melanoma, el tipo más agresivo.

4. Otros

Alergias solares o alteración del sistema inmunitario.

Recomendaciones para una fotoprotección eficaz



1. Protectores solares

Elección del producto: utiliza protectores solares de **amplio espectro** y con un **Factor de Protección Solar** (FPS o SPF) alto. Elige un fotoprotector que sea adecuado para tu tipo de piel y no lo utilices si se ha superado su **PAO** (periodo de vida útil), indicado con este símbolo  y el número de meses en el envase.

Modo de aplicación: aplica el protector solar media hora antes de la exposición, en cantidad suficiente y renuévalo cada dos horas sin olvidar orejas, pies y dorsos de las manos. Utilízalo incluso en días nublados y aumenta las precauciones en niños, si estás embarazada o eres mayor.

Medidas del dedo índice

Rostro	2 dedos 	Pierna	4 dedos 
Calva	1 dedo 	Pecho	4 dedos 
Brazo	2 dedos 	Espalda	4 dedos 

2. Fotoprotección oral



Aunque **no sustituye a la fotoprotección tópica** es un complemento necesario para una fotoprotección integral.

Los fotoprotectores orales ayudan a neutralizar y reparar el daño ocasionado en la piel y a cubrir posibles deficiencias de la fotoprotección tópica.



3. Uso de ropa adecuada

Utiliza ropa protectora, **especialmente diseñada para proteger frente a la radiación solar**. Este tipo de ropa se certifica con UPF (Ultraviolet Protection Factor) y cada día está más presente en ropa de baño o deportiva. También se recomienda el uso de sombreros, gorras y gafas de sol homologadas.



5. Hidratación

Mantén una buena hidratación bebiendo agua y consume alimentos ricos en antioxidantes como **frutas y verduras**.



Se recomienda hidratar la piel después de la exposición al sol con un **after sun** o en su defecto, una **crema hidratante**.



4. Evita tomar el sol entre las 12:00 - 16:00 horas y las exposiciones prolongadas

Consideraciones especiales para diferentes entornos

1. Playa y piscina

Aplica un fotoprotector resistente al agua. En el caso de niños y deportistas, es recomendable que además sean resistentes al sudor y rozamiento.



2. Ciudad

En entornos urbanos la contaminación puede reducir la intensidad de la radiación solar. Pero, dado que la contaminación acelera el proceso de fotoenvejecimiento, es recomendable el uso de fotoprotectores enriquecidos con activos antioxidantes y antipolución.



3. Campo y montaña

La radiación solar es más intensa en altitud por lo que es necesario aplicar un fotoprotector con FPS +50 y reaplicar frecuentemente.



RECUERDA...

Algunos medicamentos pueden aumentar la sensibilidad de la piel frente al sol. Se denominan **medicamentos fotosensibilizantes** y en caso de utilizarlos, es necesario tener especial precaución.

Algunos de los principios activos que pueden producir reacciones de fotosensibilidad son:

- Antihistamínicos: cetirizina, loratadina...
- Anticonceptivos orales
- Antimicrobianos: fluoroquinolonas, tetraciclinas, cefalosporinas, antituberculosos, antipalúdicos, antivirales...
- Sistema cardiovascular: furosemida, amiodarona, IECA, estatinas, amlodipino...
- Hipoglucemiantes: metformina, sulfonilureas, gliptinas...
- AINE: naproxeno, piroxicam, celecoxib...
- Psicofármacos: clorpromazina, imipramina, venlafaxina, alprazolam...
- Retinoides
- Quimioterapia

Revisa siempre el prospecto y consulta con tu médico o farmacéutico si tienes dudas.