

FOTOPROTECCIÓN ORAL

LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN VERANO





El verano trae consigo más horas de sol, el aumento de las temperaturas y de la práctica de actividades al aire libre.

Además de proteger nuestra piel con fotoprotectores tópicos y el uso de ropa adecuada, el consumo de ciertos **alimentos o complementos alimenticios**, y una **correcta hidratación**, juegan un papel crucial en el cuidado integral de nuestra piel y salud durante esta época del año.

Alimentación y fotoprotección oral

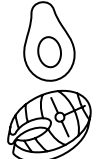
Existen determinados nutrientes que ayudan a **preparar y proteger la piel** frente a la radiación solar desde el interior. Son nutrientes que potencian la resistencia de la piel ante los daños ocasionados por la radiación ultravioleta.

**Carotenoides**
Betacaroteno, licopeno o luteína. **Son precursores de la vitamina A y previenen el daño oxidativo y promueven un bronceado uniforme.**

**Vitamina E**
Con acción antioxidante, protege frente a los radicales libres producidos por acción de la radiación ultravioleta.

**Vitamina C**
Contribuye a la producción de colágeno y potencia los efectos de la vitamina E.

**Polifenoles**
Tienen **propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.**

**Ácidos grasos omega-3**
Reducen la inflamación y mejoran la función barrera de la piel.

**Minerales**
Zinc, selenio, cobre.

Estos nutrientes los podemos encontrar en **frutas, verduras, hortalizas, frutos secos**, etc., y también se formulan en **complementos alimenticios** denominados **fotoprotectores orales**.

Los fotoprotectores orales nunca van a sustituir a los fotoprotectores tópicos, son un complemento que permite alcanzar una protección frente al sol más profunda e integral.

La importancia de mantener una correcta hidratación



Las altas temperaturas y la mayor actividad física aumentan el **riesgo de deshidratación**.

Mantener una correcta hidratación es esencial para el bienestar general y para la salud de la piel.

1. Regulación de la temperatura corporal: el agua ayuda a regular la temperatura del cuerpo a través de la transpiración.

2. Eliminación de toxinas: una correcta hidratación facilita la eliminación de toxinas y productos de desecho a través del sudor y la orina.

3. Función de la piel: una buena hidratación ayuda a mantener la elasticidad y firmeza de la piel y previene la sequedad y descamación.

% Pérdida de agua	Efectos
1 – 2 %	Sed, boca seca, debilidad, pérdida de apetito, aumento del trabajo cardíaco.
3 – 4 %	Menor rendimiento físico, dificultad en la concentración, disminución del volumen sanguíneo, retención de orina, dolor de cabeza.
5 – 6 %	Aumento de la temperatura corporal y del ritmo respiratorio, hipotensión, somnolencia, confusión mental, debilidad, irritabilidad, oscurecimiento de la orina.
7 – 10 %	Mareos, respiración forzada en ejercicio, espasmos musculares, delirio, alteración de la función renal, hipovolemia, agotamiento, coma.
>10 %	Muerte por hipovolemia y fallo renal.



Cuando el cuerpo alcanza una temperatura superior a 40°C, durante 10-15 minutos, se puede producir un **golpe de calor**.



Lactantes y menores de 5 años, embarazadas, personas mayores, enfermos crónicos, trabajadores con empleos que se realizan bajo condiciones térmicas extremas o personas que utilizan ciertos tipos de medicamentos (diuréticos, antihipertensivos o antidepresivos), deben tener especial cuidado.

Recomendaciones para una correcta fotoprotección oral e hidratación

1. Bebe entre 2 y 2,5 litros de agua al día
Aumentando esta cantidad si realizas actividad física intensa o si estás expuesto a altas temperaturas.

2. Incluye en tu dieta una variedad de frutas y verduras
De forma general, frutas y verduras aportan gran cantidad de agua, especialmente algunas como la sandía, el melón, los pepinos y los tomates. Las frutas y verduras son además fuentes naturales de antioxidantes.

3. Evita el consumo de bebidas deshidratantes
Las bebidas alcohólicas y con cafeína pueden aumentar la eliminación de agua a través de la orina y el aumento de la sudoración.

4. Presta atención a señales de deshidratación
La sed, la disminución en la cantidad de orina o que sea de color oscuro y el aumento de la fatiga son signos de deshidratación.

5. Si quieres utilizar fotoprotectores orales, consulta a tu farmacéutico
Te asesorará de forma personalizada, evaluando tus necesidades y recomendándote el fotoprotector oral más adecuado según tu edad, tipo de piel y nivel de exposición solar.

