

# Consejos de Fotoprotección **Dérmica**

1

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



4

Aplicte el **protector solar al menos media hora antes** de exponerte al sol. Renueva la aplicación cada 2 horas

2

Usa **fotoprotección y ropa adecuada** durante las **actividades al aire libre**. También en días nublados

5

**No reutilices el fotoprotector de un año para otro**, ya que se reduce su eficacia y seguridad



3

**Consulta a tu farmacéutico**, Te ayudará a seleccionar el protector solar más adecuado para tu piel



6

**Aplica la cantidad adecuada de protector** solar sin descuidar zonas como orejas, nariz, calva y pies

7

Aumenta las precauciones en **embarazadas, niños y ancianos**

9

**Hidrata tu piel** después de la exposición al sol



8

Utiliza **gafas de sol homologadas**, gorra o sombrero y fotoprotector labial



10

Compensa la deshidratación **bebiendo mucha agua**



11

Recuerda que las **cremas autobronceadoras no protegen del sol**



13

**Los fotoprotectores orales nunca sustituyen a los tópicos**, únicamente los complementan alcanzando una protección solar más integral

12

**Los fotoprotectores orales protegen la piel del daño oxidativo** y de la degradación de proteínas, lípidos y ADN de las estructuras celulares

14

Algunos **medicamentos** pueden producir **fototoxia y/o fotoalergia**. Consulta en tu farmacia



15

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



# Consejos de Fotoprotección **Oral**

Si queremos obtener una protección más completa, además de aplicar un fotoprotector solar a nivel tópico, es importante prevenir los daños solares también desde el interior, con una dieta adecuada.

**La fotoprotección oral nunca sustituye a los fotoprotectores de aplicación tópica**, sino que los complementa, alcanzándose, así, una protección solar más profunda e integral.



Los protectores solares vía oral son **alimentos** o **complementos alimenticios** con productos antioxidantes, bioflavonoides de frutas y verduras que protegen la piel del daño oxidativo y nutrientes como **vitamina C, vitamina E, carotenoides como licopeno y luteína, extracto de té verde, ácidos grasos omega-3, astaxantina, CoQ10, resveratrol o selenio**, que contribuyen a la fotoprotección celular.

Es importante también la hidratación, por lo que se recomienda ingerir alimentos ricos en agua e ingerir al menos dos litros de agua al día.

Para conseguir un mayor efecto de la utilización de los protectores orales, siempre se deben **seguir las recomendaciones de tu farmacéutico**.



Si vas al campo o a la playa,  
no olvides llevar tus **frutas y verduras**





## Consejos de Fotoprotección **Ocular**

El sol es la principal fuente de emisión de radiaciones de nuestro planeta.

La **radiación UV** es un componente no visible de la radiación solar y siempre está presente, aunque el día está nublado. En exposiciones prolongadas al sol sin protección adecuada existe una alta probabilidad de pérdida de visión.

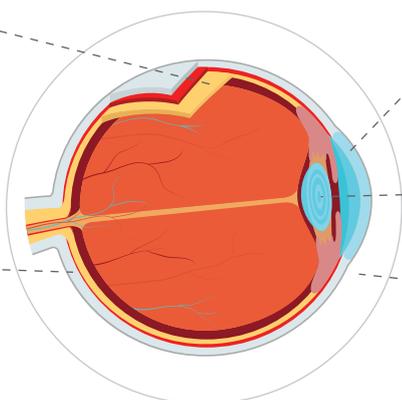
### El efecto de la radiación solar (rayos UV) en nuestros ojos puede afectar:

A nivel de la **retina** puede producir:

- Degeneración macular
- Destrucción de fotorreceptores
- Uveitis

A nivel de la **conjuntiva** puede producir:

- Conjuntivitis
- Pinguécula
- Pterigion



A nivel de la **córnea** puede producir:

- Queratitis
- Escamaciones del endotelio
- Pérdida de transparencia

A nivel de la **crystalino** puede producir:

- Cataratas

A nivel de los **párpados** puede producir:

- Edema palpebral
- Eritemas
- Eccemas
- Quemaduras cutáneas
- Cáncer de piel

### Los casos que exigen una mayor protección son los de aquellas personas que presentan:

-  Degeneración Macular Asociada a la Edad. (DMAE)
-  Principios de cataratas.
-  Retinitis pigmentaria.
-  Albinismo.
-  Fotofobias.
-  Afaqias post-cirugía refractiva.  
(necesidad de protección total UV, ausencia de cristalino)



Cuida tus ojos con una protección adecuada como son las **gafas homologadas** que puedes encontrar en tu óptica y/o farmacia.



**Los ojos de los niños son 6 veces más sensibles** a los rayos ultravioletas que los adultos, aunque solo 1/3 utiliza gafas de sol