

Tu piel es ÚNICA

Tu protección solar también

Atención piel 2022

Consejos generales de protección para disfrutar del sol

- 1 Evite la exposición solar durante las horas de más insolación, entre las 12h y las 16h. Son preferibles las primeras horas de la mañana o las últimas de la tarde.
- 2 Evite la exposición solar en menores de 6 meses. A partir de los 6 meses se debe utilizar siempre protección solar con filtros minerales físicos y FPS 50+.
- 3 Escoja protectores solares con protección contra las radiaciones solares perjudiciales, UVB y UVA. El FPS debe de ser alto o muy alto y adaptado a la vulnerabilidad de cada persona.
- 4 Aplique el protector solar 30 minutos antes de la exposición con las cantidades adecuadas para cada zona del cuerpo.
- 5 Utilice una textura adaptada a su tipo de piel, a la zona del cuerpo, a la edad y a la actividad.
- 6 Tenga especial cuidado de las zonas más sensibles: hombros, orejas, calvas, etc.
- 7 Vuelva a aplicarse el protector solar cada 2h con cantidades adecuadas para cada zona.
- 8 Proteja también sus ojos de la radiación solar con gafas homologadas y utilice protección física cuando sea necesario (gorros y ropa).
- 9 Aunque esté nublado se debe utilizar protector solar. Las nubes dejan pasar el 90% de la radiación UV. Además, la nieve, el agua y la arena reflejan la radiación UV.
- 10 Si aparecen lesiones cutáneas o tienen cambios en forma, medida o color, consultad al dermatólogo o al médico de familia.

Medicamentos y sol: fotosensibilización

Pregunte al farmacéutico qué medicamentos pueden generar problemas si se expone al sol. Algunos son usados para el tratamiento de:

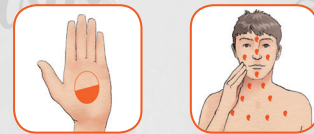
- Dolor e inflamación
- Colesterol alto
- Alergia
- Insomnio
- Hipertensión arterial
- Acidez estomacal
- Infecciones bacterianas
- Anticonceptivos
- Depresión
- Acné

Si toma medicamentos fotosensibilizantes y se expone al sol pueden aparecer vesículas y ampollas en la zona expuesta. En algunos casos, la reacción aparece entre 12 y 72 horas, con una reacción más generalizada con eczema, edema y picor.

¿Cómo aplicar el protector solar?

Es conveniente que se aplique el protector solar cada día en las zonas expuestas antes de salir de casa y repetir la aplicación cada dos horas, especialmente si ha sudado o se ha mojado.

En la cara y el cuello



En los brazos



En el vientre y la zona lumbar



En la espalda y los hombros



En las piernas



Organizan

COL·LEGI DE FARMACÈUTICS DE BARCELONA
CLÍNICA
BARCELONA
Hospital Universitari

Patrocinan

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
STADA

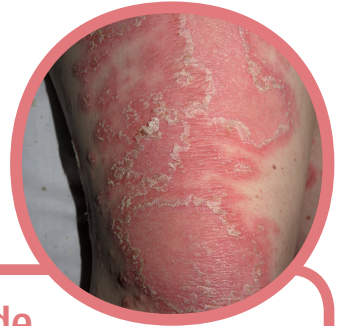
Colaboran

AADA
Asociación de Afectados por la Dermatitis Atópica
asociación contra el cáncer a Barcelona

AAUC
Asociació d'Afectats d'Urticària Crònica
feder
Federació Catalana de Dermatitis Atòpica

acció PSORIASI
oncolliga
Fundació d'Ajuda Científica al Càncer Oncològic

Consejos para cuidar la piel con psoriasis



¿Qué es...?

- La psoriasis es una enfermedad crónica que cursa en brotes.
- La fototerapia puede ser parte del tratamiento, pero para tomar el sol debe hacerlo con precaución.
- Su farmacéutica o farmacéutico puede aconsejarle la mejor manera para gestionar la enfermedad.
- Contacte con Acción Psoriasis para conocer más la enfermedad y compartir experiencias con otros pacientes.
- + INFO: <https://www.accionpsoriasis.org/>

Recomendaciones de higiene

- Utilice limpiadores sin detergente (Syndet), sin perfumes y con pH ligeramente ácido.
- Priorice los baños con agua tibia en las duchas.
- Seque la piel suavemente, con toques, sin frotarla.
- Deje la piel ligeramente húmeda para favorecer la penetración de las cremas que se aplicarán posteriormente.
- En caso de mucha picazón los baños nocturnos con extractos coloidales de avena o trigo pueden aligerar la incomodidad y favorecer el descanso nocturno.
- Utilice champú de tratamiento combinado con otro champú de uso frecuente para el cuero cabelludo.
- Utilice una mascarilla hidratante capilar 1 vez por semana.

Recomendaciones de hidratación y cuidado de la piel

- Utilice productos de higiene e hidratación para evitar los brotes, aunque se encuentre bien.
- Los productos deben ser ricos en sustancias hidratantes, emolientes, calmantes, antipruriginosas y regeneradoras.
- Aplique cremas hidratantes a diario con un masaje de 3-5 min al menos 2 veces al día, especialmente después del baño.
- Si tiene muchas escamas en la piel, utilice sustancias queratolíticas por la mañana.
- Si está haciendo un tratamiento con medicamentos tópicos, los productos se deben aplicar por la noche, después de la higiene.

Recomendaciones de protección solar

- La luz solar es beneficiosa: disminuye la hiperproliferación celular de las placas psoriásicas y disminuye la actividad inflamatoria de la piel, pero siempre se debe hacer con cuidado: tendrá que protegerse con protectores solares con FPS 50+.
- Los protectores solares recomendados son en cremas o aceites, porque son más emolientes.
- Los aceites en formato spray sin alcohol pueden ser útiles porque no requieren dar tantas friegas a la piel.
- RECUERDE: después del baño de sol, es importante aplicar siempre una crema hidratante y calmante.

Para protegerte del sol, el farmacéutico/a te recomienda:
