

# 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



Patrocinan



Colaboran

