



## Què has de saber de la **fotosensibilitat**

Afecció de la pell deguda a una resposta anormal davant de l'exposició a la radiació solar UV. Es produeix durant l'ús de determinats fàrmacs quimioteràpics, teràpies dirigides o radioteràpia que són fotosensibilitzants, és a dir, que augmenten la sensibilitat de la pell al sol i la fan més vulnerable a la exposició solar.

Les lesions es poden manifestar de diverses maneres, com:

- Eritema (envermelliment de la pell)
- Cremades
- Erupcions (granets)
- Hiperpigmentació residual (zona amb color de la pell més fosc de l'habitual)

S'observen sobretot en àrees exposades al sol, com: cara, zona de l'escot, clatell, dors de les mans i avantbraços.

## RECOMANACIONS DE FOTOPROTECCIÓ



- Evitar l'exposició a la llum solar directa entre les 12 i les 17h.
- Emprar fotoprotectors hipoal·lergògens 50+, d'ampli espectre UVB-UVA, amb filtres físics preferiblement, i amb filtres biològics antioxidants a cara, llavis i cos. Renovar l'aplicació cada 2 h.
- A l'exterior portar barret d'ala ampla, roba folgada de fibres naturals amb màniga llarga i pantaló llarg, i ulleres de sol homologades amb logo CE i menció UV 400.
- Allunyar-se de les finestres en cas de sol, ja que els vidres no bloquegen els raigs UV. També en dies ennuvolats o encara que s'estigui a l'interior, atès que els núvols no bloquegen els raigs UVA.
- Aquestes mesures s'han de mantenir durant el tractament de quimioteràpia, teràpies dirigides o radioteràpia, així com durant l'any següent després de la finalització.

## HIGIENE



### CARA I COS

- Utilitzar un syndet per a la neteja de pells sensibles, de pH fisiològic, hipoal·lergogen, sense perfum ni alcohol.
- Dutes curtes i amb aigua tèbia.
- No friccionar la pell amb esponges ni manyoples.
- Assecar amb barnús millor que amb tovallola, per evitar friccions.

## HIDRATACIÓ



### CARA I COLL

- Aplicar una crema hipoal·lergògena 2 cops al dia al matí amb la pell una mica humida després de la dutxa i a la nit abans d'anar a dormir, amb suaus moviments, formulada amb actius hidratants (àcid hialurònic...), emol·lients (ceramides, mantega de karité, oli d'argàn o rosa mosqueta...) i calmants (alfa-bisabolol, niacina...).
- Evitar principis actius irritants com AHA, retinoids, despigmentants i exfoliants.

### MANS I COS

- Aplicar 2 cops al dia una crema hidratant i emol·lient hipoal·lergògena.

### LLAVIS

- Emprar un *stick* labial hidratant i emol·lient (*cold cream*...).

## CONSULTA AL METGE SI...



- Les mesures preses, no prevenen l'eritema.
- Aparició de cremades.
- Aparició d'erupcions (granets).



**El teu farmacèutic és sempre al teu costat  
per resoldre les teves consultes i els teus dubtes**