

¿QUÉ SON LOS FOTOPROTECTORES?

Son los productos que aplicados sobre la piel nos protegen de los efectos nocivos del sol y que actúan gracias a 2 tipos de sustancias: los filtros químicos y los filtros físicos.

¿QUÉ ES EL FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR?

Es un número que indica la cantidad de veces que resistiría la piel antes de enrojecerse con un fotoprotector respecto a la misma piel sin protección.

Si una piel tarda en enrojecerse 10 minutos cuando se expone al sol sin protección, con un fotoprotector de factor de protección 12 tardaría doce veces más tiempo en enrojecerse (120 minutos; 2 horas).



¿SE PUEDE UTILIZAR EL FOTOPROTECTOR DEL AÑO PASADO?

No es recomendable por varios motivos:

- El producto ha sido abierto y posiblemente ha permanecido en lugares con mucho calor como el coche.
- Los filtros (sustancias que nos protegen del sol) pierden eficacia, por lo que el factor de protección será menor que el indicado en la etiqueta.

¿LAS NUBES IMPIDEN EL BRONCEADO Y LAS QUEMADURAS SOLARES?

No. Las nubes sólo detienen una parte muy pequeña de las radiaciones del sol, por lo que también podemos quemarnos en un día nublado, sobre todo en países tropicales.

¿LOS RAYOS UVA DE CABINA SON PELIGROSOS?

Sí. Dañan la piel tanto como el sol natural y además aceleran el envejecimiento de la piel.

¿LOS AUTOBRONCEADORES, PROTEGEN DEL SOL?

No protegen del sol. Lo único que hacen es proporcionar un tono bronceado sin necesidad de tomar el sol.

¿ES BUENO EXPONERSE AL SOL SI SE ESTÁN TOMANDO PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS?

En algunas mujeres la píldora anticonceptiva asociada al sol puede favorecer la aparición de manchas en la piel.

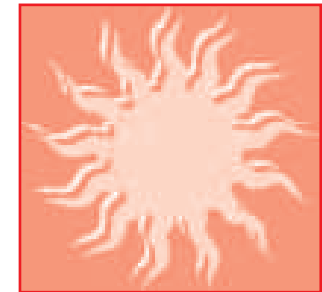
Si está tomando algún medicamento consulte con su médico o farmacéutico antes de exponerse al sol.

EXPONERSE AL SOL DURANTE EL EMBARAZO, ¿ES SALUDABLE?

No es muy recomendable, ya que además de los efectos nocivos de los rayos ultravioleta del sol, se corre el riesgo de aparición de un "cloasma" o mancha de embarazo en la piel.

SOL Y SALUD

Consejos para un bronceado saludable



FARMACIA C. ZARZUELO

C/ Ciudad de Melilla - Local 20 - 21

Conjunto Plaza Mayor

29631 Benalmádena (Málaga)

Tel: 952 563067

www.farmaciazarzuelo.com



ANTES DE EXPONERSE AL SOL...

- Elija un fotoprotector **adecuado para su tipo de piel**. Si tiene dudas consulte con su farmacéutico.
- Aplique el fotoprotector **al menos media hora antes** de la exposición, sobre la piel bien seca.
- Aplique el fotoprotector **sobre la piel seca** y limpia, sin maquillaje.
- **Evite** el uso de productos que contengan **alcohol** (perfumes, colonias, desodorantes), que pueden producir manchas oscuras en la piel.
- El protector solar debe aplicarse en **una capa abundante**.



DURANTE LA EXPOSICIÓN AL SOL

- **Evite** tomar el sol, o aumente la protección **entre las 12 de la mañana y las 3 de la tarde**.
- Vuelva a aplicar el protector solar **cada 2 horas** y después de cada baño.
- Las **zonas delicadas** (cara, cuello, calva, escote, labios, orejas y empeines) han de estar especialmente protegidas.
- Para compensar la pérdida de líquido, que produce la exposición solar, es conveniente **ingerir abundante líquido**.
- **Séquese bien** después de cada baño. El “efecto lupa” de las gotas de agua favorece las quemaduras solares y disminuye la eficacia de los protectores solares.
- Recuerde que también tiene que **protegerse en días nublados**.
- Tenga en cuenta que el **agua, la nieve, el cemento y la arena reflejan los rayos solares**, aumentando los efectos sobre la piel. Extreme las precauciones.

DESPUÉS DE LA EXPOSICIÓN AL SOL...

- Es importante hidratar la piel después de una ducha de agua tibia, para recuperar la pérdida de agua y prolongar el bronceado.
- No olvide consultar con su médico o farmacéutico si observa alguna reacción en su piel.

EL SOL Y LOS NIÑOS

- No se debe exponer directamente al sol a niños menores de 3 años. En las horas de débil insolación protéjales con **un fotoprotector para niños de alta protección** y resistente al agua.
- No olvide proteger al niño con **camiseta, sombrero y gafas**, además del fotoprotector.
- Para evitar la deshidratación, el niño debe **ingerir mucha agua**.

