



La **radiación solar** es una fuente de energía **necesaria** para nuestro organismo, aunque la exposición de forma no controlada supone un **riesgo para la salud**. De esta forma la radiación UVB, UVA, Luz Visible (VIS) e IR puede provocar **quemaduras, fotosensibilidad y fotodermatosis** a corto plazo, y **fotoenvejecimiento cutáneo, cáncer y alteración del sistema inmune** a largo plazo.

La **fotoprotección** tiene como objeto **prevenir el daño** que sufre nuestra piel como resultado de su exposición a la radiación, gracias a filtros **físicos** (actúan por reflexión), **químicos** (actúan por absorción), **organominerales** (actúan por absorción y reflexión) y **biológicos** (actúan evitando el estrés oxidativo).

INDICE UV

El **Índice UV (UVI)**, propuesto por la OMS, informa sobre la intensidad de la radiación solar en la superficie terrestre y es útil para saber el nivel de protección solar que necesitamos



Consejo Farmacéutico

- ❗ **Evita** la exposición al sol en las **horas centrales** del día (entre las 12 y las 16 horas).
- ❗ Usa **fotoprotección** y ropa adecuada durante las actividades al **aire libre**. También en **días nublados**.
- ❗ Consulta a tu **farmacéutico**, te ayudará a seleccionar el **protector solar más adecuado** para tu piel.
- ❗ **Aplicá**te el protector solar al menos **media hora antes** de exponerte al sol. **Renueva** la aplicación **cada 2 horas**.
- ❗ No utilices el fotoprotector una vez **superado** el **PAO** (Period After Opening) ya que se **reduce** su **eficacia y seguridad**.
- ❗ Aplica la **cantidad adecuada** de protector solar sin descuidar zonas como orejas, nariz, calva y pies.
- ❗ Aumenta las **precauciones** en **embarazadas, niños y ancianos**.
- ❗ Utiliza **gafas** de sol **homologadas**, gorra o sombrero y fotoprotector labial.
- ❗ **Hidrata tu piel** después de la exposición al sol.
- ❗ Compensa la **deshidratación** bebiendo **mucho agua**.
- ❗ Recuerda que las cremas **autobronceadoras no protegen** del sol.
- ❗ Los fotoprotectores **orales protegen** la piel del **daño oxidativo** y de la **degradación** de proteínas, lípidos y ADN de las estructuras celulares.
- ❗ Los fotoprotectores **orales nunca sustituyen** a los **tópicos**, únicamente los complementan alcanzando una protección solar más integral.
- ❗ Algunos **medicamentos** pueden producir **fototoxía** y/o **fotoalergia**. Consulta en tu farmacia.
- ❗ Acude al **dermatólogo** ante cualquier **evolución** en un **lunar** o **peca**.

Principales medicamentos fotosensibilizantes *Consultar listado completo en Bot PLUS.

- Antiacnéicos
- Antidepresivos
- Antiinflamatorios
- Antihistamínicos
- Diuréticos
- Benzodiacepinas
- Anticonceptivos orales
- Antiulcerosos
- Antihipertensivos



Casos especiales

Si el paciente es **niño, embarazada o anciano**

Si el paciente padece una **patología cutánea**

Si el paciente utiliza **medicamentos fotosensibilizantes**

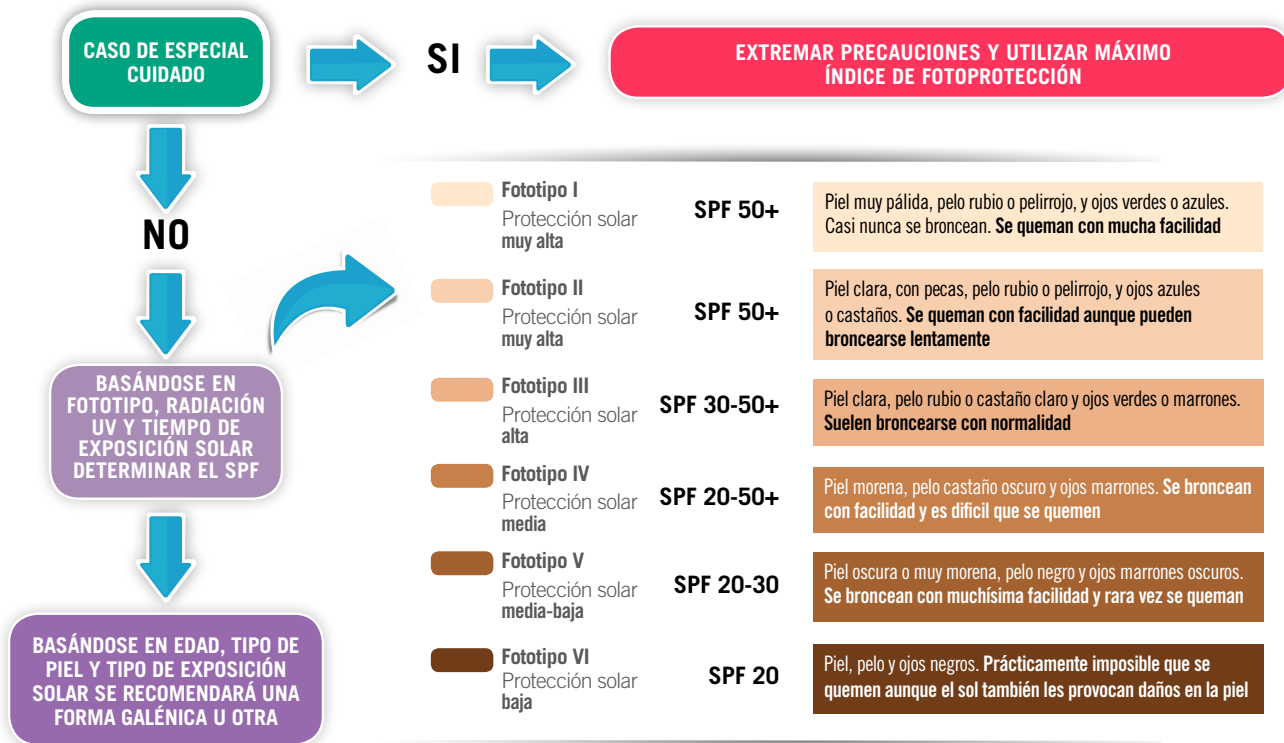
Si el paciente está o ha estado bajo **tratamiento oncológico**

Si el paciente es **polimedicado**

Si el paciente tiene **hipersensibilidad al sol**



Algoritmo de actuación



Terminología de etiquetado

- **SPF:** Indica el nivel de protección frente a UVB.
- **Water Resistant:** mantiene su factor de protección en la piel tras 2 inmersiones de 20 min.
- **PAO:** periodo de vida útil de un producto cosmético desde que se abre su envase por primera vez.
- **Sweatproof:** Indica la resistencia al sudor del producto.
- **UVA:** La protección UVA es 1/3 de la protección UVB.
- **Waterproof:** mantiene su factor de protección en la piel tras 4 inmersiones de 20 min.
- **Rubproof:** Indica la resistencia a la fricción y al roce.



Caso Práctico



Adulto (fototipo III) acude a la farmacia con receta de ibuprofeno, indicado para una lesión producida realizando deporte.



Se le explica que el ibuprofeno es un medicamento fotosensibilizante y debe extremar precauciones y utilizar fotoprotector.



Se le recomienda la utilización de un fotoprotector 50+ Sweatproof, que podrá usarse durante el tratamiento como a la hora de hacer deporte.