

no te quemes ven a tu farmacia



disfruta de tu tiempo
disfruta del sol
consulta a tu farmacéutico

el sol es beneficioso porque

- Estimula y favorece la producción de vitamina D.
- Se utiliza para el tratamiento de dermatosis.
- Disminuye los dolores articulares en artrosis y artritis.
- Un día soleado es el mejor aliado contra la depresión.

sin embargo, el sol es perjudicial para nuestra salud porque puede producir

- Desde enrojecimiento de la piel hasta quemaduras.
- Deshidratación e insolación.
- Envejecimiento prematuro de la piel con la aparición de arrugas profundas.
- Deterioro irreversible del cabello.
- Aparición de manchas cutáneas permanentes en cutis y resto del cuerpo.
- Alteraciones oculares como fotoqueratitis, fotoconjuntivitis e incluso cataratas.
- Cáncer de piel o melanoma.

consejos a la hora de tomar el sol

- La exposición al sol debe ser progresiva, con especial cuidado los primeros días, evitando las horas centrales del día (de 12:00 a 16:00 horas).
- Extrema la fotoprotección en las zonas del cuerpo más sensibles: cara, cuello, cabeza, calva, escote, orejas, hombros, empeines y labios.
- Utiliza un fotoprotector con factor de protección solar (FPS) adecuado dependiendo de tu fototipo, incluso a la sombra o en días nublados.
- Estar moreno no significa estar protegido.
- Rehidrata tu piel tras la exposición al sol con una ducha de agua tibia y aplicando crema hidratante. Es importante mantenerse siempre hidratado ingiriendo abundante líquido.
- El agua, la arena y la nieve reflejan los rayos del sol y pueden provocar quemaduras aun estando a la sombra. La altitud también aumenta el riesgo a la exposición solar.
- Protege tus ojos de las radiaciones solares utilizando gafas con cristales de buena calidad (UV 100%).

Los efectos perjudiciales del sol son acumulativos

en cuanto a los NIÑOS y ANCIANOS

- No exponer al sol a menores de 3 años.
- Hasta los 10 años, utiliza productos de máxima protección y resistentes al agua.
- Protégelos con prendas de ropa frescas y cubre su cabeza incluso estando a la sombra.
- Evita la deshidratación haciéndoles beber agua con frecuencia.
- El daño solar en los niños es máximo y acumulativo: una adecuada protección desde la infancia disminuirá el riesgo de desarrollar cáncer en la edad adulta.
- Los daños solares son más peligrosos en ancianos ya que su sistema inmune está más deteriorado.

En caso de observar alguna reacción en tu piel tras la exposición al sol, no dudes en consultar a tu farmacéutico

deben tener especial cuidado con el sol

- Pacientes bajo medicación: determinados medicamentos tienen efectos fotosensibilizantes que aumentan el riesgo de reacción de la piel frente a la radiación solar.
- Mujeres que toman anticonceptivos orales: estos medicamentos son fotosensibilizantes y pueden provocar la aparición de manchas en la cara que podrían persistir durante el resto del año.
- Mujeres embarazadas: durante el embarazo existe mayor riesgo de aparición de manchas como efecto de la exposición al sol.
- Pacientes con patologías y alteraciones de la piel que empeoran con el sol.
- Individuos con antecedentes o predisposición a padecer cáncer de piel.

Ante cualquiera de estos casos, tu farmacéutico te aconsejará si los medicamentos que tomas pueden provocar fotosensibilidad y te aconsejará sobre las precauciones que debes tomar a la hora de exponerte al sol

¿qué es el fototipo?

El fototipo define los caracteres propios de cada individuo que establecen su sensibilidad al sol: pigmentación de la piel, ojos, cabello, cantidad de pecas y capacidad de la piel de adquirir el

bronceado. Dependiendo de estos factores los fototipos se agrupan en seis categorías distintas, para cada una de las cuales se recomienda un factor de protección solar.

¿qué es un fotoprotector?

Es un producto cosmético que contiene filtros que protegen de los efectos perjudiciales del sol.

El factor de protección solar (FPS) informa

sobre el tiempo que se puede estar al sol sin quemarse en comparación con el tiempo que tardamos en quemarnos sin usar protección.

Tu farmacéutico te informará sobre tu fototipo y te aconsejará sobre cuál es el FPS más apropiado para tu piel y la de tu familia y sobre cómo debes utilizarlo

detección precoz del melanoma

Regla del ABCDE para el autoexamen de los lunares:

- **A de ASIMETRÍA:** los melanomas son asimétricos en comparación con los lunares que son redondos y simétricos.
- **B de BORDE:** la mayoría de los melanomas tienen bordes irregulares o festoneados.
- **C de COLOR:** los melanomas tienen color no homogéneo, con dos o más tonos de marrón, frente a los lunares que tienen color homogéneo.
- **D de DIÁMETRO:** en general, los melanomas tienen un diámetro superior a 6 mm.
- **E de EVOLUCIÓN:** los cambios (oscurecimiento, picor, elevación...) en un lunar pueden indicar transformación a melanoma.

Se sospecha de la existencia de melanoma si aparece uno o más de estos signos de alerta o cualquier otro signo anormal en los lunares, como sangrado, inflamación, enrojecimiento, picor...

no te quemes
ven a tu farmacia