

Consejos de tu farmacéutico



- Pregunta en tu farmacia el factor de protección que necesitas. El farmacéutico te recomendará el más adecuado en función de tu fototipo, edad, y de si estás tomando algún tratamiento o tienes alguna enfermedad de la piel. Además, también hay que tener en cuenta el tiempo de exposición y el lugar (en deportes acuáticos o de montaña, por ejemplo, se requiere un factor de protección más alto).
- El fotoprotector debe aplicarse en casa, 30 minutos antes de la exposición al sol.
- Debe extenderse sobre la piel seca, usando una cantidad suficiente. Es importante no olvidarse de zonas como la cabeza -en caso de pelo rapado o la calva- las orejas, los empeines, etc.
- Renueva la aplicación del producto cada dos horas y después de cada baño.
- Los niños menores de 3 años no deben exponerse al sol.
- Algunos medicamentos producen fotosensibilidad. Consulta a tu farmacéutico.
- Durante el verano las condiciones ambientales pueden alterar el producto y hacer que no sea efectivo. Por eso, una vez abierto, el fotoprotector debe consumirse en la misma temporada.
- Aunque te hayas echado un fotoprotector, no permanezcas mucho tiempo al sol y en la misma posición, es recomendable pasear o moverse de vez en cuando.

Farmasol

¡hazte amigo del sol!

Campaña organizada por tu farmacia



¡hazte amigo del sol!



Farmasol

Campaña organizada por tu farmacia



El sol emite diferentes tipos de radiaciones, entre las que hay que destacar los rayos ultravioleta y los infrarrojos, responsables tanto de los efectos beneficiosos como de los perjudiciales sobre la piel.

- Las **UVB** son responsables del eritema o enrojecimiento y desencadenan el proceso verdadero de bronceado.

- Las **UVA** son responsables de la aparición de la pigmentación inmediata, juegan un papel esencial en el desencadenamiento de las alergias solares, de las reacciones fototóxicas y a largo plazo del fotoenvejecimiento de la piel.

- Las **radiaciones infrarrojas (IR)**, producen un efecto calórico y parece que pueden potenciar los efectos negativos de las UVB y UVA.

Cada piel es distinta

El color de la piel, el pelo o los ojos nos dan pistas para determinar cuál es nuestro fototipo. La clasificación de los fototipos está aceptada a nivel internacional y se basa en la sensibilidad de cada tipo de piel a la radiación solar y sus consecuencias en forma de eritema (enrojecimiento), descamación y otras lesiones. Existen hasta seis fototipos. Para saber qué filtro solar es el adecuado cada persona debe conocer su fototipo:

- **Fototipo I:** piel clara, ojos claros y pecas. Nunca se broncea y se descama con facilidad. Necesita protección máxima.

- **Fototipo II:** piel blanca, pelo rubio o pelirrojo, ojos claros y pecas. Se quema fácilmente, apenas se broncea y se descama con facilidad. Necesita protección máxima.

- **Fototipo III:** piel blanca, generalmente raza caucásica o europea. Se quema con moderación y se broncea levemente. Necesita protección muy alta.

- **Fototipo IV:** piel blanca o ligeramente marrón, pelo y ojos oscuros, pertenece a razas como la mediterránea, la mongólica o la oriental. Se broncea moderada y rápidamente al ponerse al sol. Necesita protección media.

- **Fototipo V:** piel marrón, se quema raras veces y se broncea al momento. Necesita protección mínima.

- **Fototipo VI:** corresponde a la raza negra. No se quema nunca y se broncea intensamente. No es indispensable la protección.

¿Qué son los protectores solares o fotoprotectores?

Son productos cosméticos que en su composición incluyen filtros solares que previenen los daños ocasionados por la radiación solar. Por su modo de acción se clasifican en físicos, químicos, biológicos y organominerales, en la mayoría de los casos se asocian.

¿Qué es el factor de protección solar (FPS) o índice de protección (IP)?

Nos indica el número de veces que el fotoprotector aumenta la capacidad de defensa natural de la piel frente al eritema o enrojecimiento previo a la quemadura, por lo que nos está dando información sobre la protección frente al UVB.

Podemos encontrar diferentes índices no comparables entre sí: FDA o americano, DIN o alemán, SAA o australiano y COLIPA o método europeo (aunque no es de aplicación obligatoria, es el más utilizado en la actualidad por la industria cosmética europea).

Utilizando el método COLIPA se clasifican desde bajo (2-4-6) hasta ultra (50+).

Protección baja	2-4-6
Protección media	8-10-12
Protección alta	15-20-25
Protección muy alta	30-40-50
Protección ultra	50 en adelante

En algunos productos además del FPS, especifican también la protección frente a UVA y frente a IR. Estos FPS no tienen en cuenta otros factores como la transpiración, la incorrecta aplicación del producto, la intensidad de las radiaciones y el lugar de exposición al sol.

¿En niños se deben usar productos específicos?

Sí, los protectores solares infantiles tienen unas características específicas. Son especiales para pieles sensibles, muy hidratantes, con un factor de protección elevado y son resistentes al agua, al roce y a la fricción.

