



Ilustre Colegio Oficial

de Farmacéuticos

de Cáceres

Consejos sobre Protección solar

1. La exposición excesiva al sol es un peligro importante para la salud.
2. Evitar la exposición solar entre las 12 y las 16 horas.
3. Utilice un protector solar que proteja al menos de las radiaciones UVB (causante de las quemaduras solares) y UVA (principal responsable del envejecimiento cutáneo de la piel).
4. La Comisión Europea propuso las siguientes categorías de protección solar: categorías «baja» (6-10), «media» (15-25), «alta» (30-50) y «muy alta» (50+).
5. Elija un protector solar adecuado para cada tipo de piel dependiendo del fototipo individual de cada persona:

Fototipo I: Individuos de piel muy clara, ojos azules, con pecas en la piel. Su piel, habitualmente no expuesta al sol, es blanco-lechosa. Muy alta

Fototipo II: Individuos que se queman fácil e intensamente, Su piel no expuesta al sol no expuesta habitualmente al sol, es blanca. Muy alta-alta

Fototipo III: Piel blanca no expuesta habitualmente al sol. Máxima – Alta

Fototipo IV: Individuos de piel blanca pelo y ojos oscuros. Piel habitualmente morena o algo amarronada. Alta- media

Fototipo V: Individuos de piel amarronada (amerindios, indostánicos hispanos). Media-baja

Fototipo VI: No se queman nunca y se pigmentan intensamente. Razas negras. Baja
6. Especial precaución con los niños menores de 3 años los pacientes que consuman fármacos fotosensibilizadores, los pacientes con problemas en la piel.
7. Extreme las precauciones en las partes del cuerpo más sensible al sol: cara, cuello, calva, hombros, escote, orejas, manos y empeines.
8. Utilice protector solar incluso los días nublados.
9. Protéjase también la piel con ropa, la cabeza con sombrero, los ojos con gafas de sol.
10. Hidrátese bebiendo agua con frecuencia.
11. Aplíquese crema hidratante sobre la piel tras la exposición al sol.
12. Ante cualquier cambio en el color, la forma o el tamaño de manchas o lunares, consulta con un especialista.

Su farmacéutico le aconseja