

Completa una correcta fotoprotección con una buena hidratación



Beber sin esperar a tener sed



Consumir entre 2 y 2,5 litros de líquidos, en forma de líquidos sin alcohol o alimentos como frutas y verduras



Consumir bebidas con sales minerales y azúcares de absorción rápida en caso de necesitar una rápida rehidratación



Hidratarse antes, durante y después de realizar actividad y ejercicio físico, aunque sea moderado



En caso de estar haciendo dieta y los requerimientos de hidratación cambien, seguir también siempre un modelo rutinario de ingesta de líquidos durante todo el día

Y recuerda

Estos consejos básicos siempre pueden complementarse con los ofrecidos de manera personalizada por un profesional sanitario como es el farmacéutico.

Es una recomendación del



Es una recomendación del



cofuelva.org

Ante el sol...



En verano, incrementa la protección de piel y ojos

Con la llegada del verano se incrementa la incidencia de los rayos del sol. Es necesario aumentar las medidas de protección en las partes del cuerpo especialmente expuestas, caso de la piel y los ojos, y debemos seguir los siguientes consejos:



Usar fotoprotección y ropa adecuada durante las actividades al aire libre, también en días nublados



No reutilizar el fotoprotector de un año para otro ya que una vez abierto pierde su eficacia



Aplicar el fotoprotector al menos media hora antes de exponerse al sol y repetir la aplicación periódicamente



Evitar la exposición al sol en las horas centrales del día: De 12 a 17 horas



Evitar la exposición directa al sol a los niños menores de 3 años



Hidratar la piel después de la exposición al sol



Proteger los ojos con gafas de sol homologadas

¿Qué fotoprotector es el más indicado para mi piel?

La elección del fotoprotector se hará en función del fototipo de piel de la persona y su actividad física. El fototipo viene determinado por el color del pelo, de los ojos y de la piel.

El profesional farmacéutico puede ayudarte a elegir tu fotoprotector ideal.



FOTOTIPO I
Nunca se broncea, solo se quema



FOTOTIPO II
Tras varias quemaduras logran broncearse ligeramente



FOTOTIPO III
Se queman pero consiguen broncearse



FOTOTIPO IV
Se queman poco y se broncean con facilidad



FOTOTIPO V
Casi nunca se queman y se broncean muy rápido



FOTOTIPO VI
Nunca se queman

Si tomas estos medicamentos, extrema las precauciones

El consumo de determinados medicamentos en esta época del año en la que aumentan de forma notable las temperaturas y la incidencia solar puede tener efectos negativos en el paciente, afectando a su estado de hidratación o generando manchas e hipersensibilidad en la piel tras la exposición al sol. Los medicamentos con los que es necesario extremar precauciones, son:



Anticonceptivos
Antiacnéicos
Antidepresivos
Antihistamínicos
Antimicrobianos

Diuréticos
Psoralenos
Anestésicos
Antiarrítmicos
Antiepilépticos

Antiinflamatorios
Antineoplásicos
Antipsicóticos
Antidiabéticos
Aceites esenciales

CONSULTA A TU MÉDICO O FARMACEUTICO SI ESTÁS TOMANDO ALGÚN MEDICAMENTO