



NOTA DE PRENSA

LOS FARMACÉUTICOS DE HUELVA SALEN A LA CALLE PARA OFRECER A LA POBLACIÓN CONSEJOS PARA UNA CORRECTA PROTECCIÓN SOLAR

- **‘El sol, ¡lo justito!’ ha sido el lema de esta acción, llevada a cabo en la plaza Quintero Báez de la capital onubense en la mañana de este martes, 7 de mayo**
- **Junto a consejos de fotoprotección, también se ha ofrecido información sobre las precauciones que deben seguir pacientes cuyos medicamentos habituales pueden generar efectos adversos al interactuar con temperaturas más altas y la exposición al sol prolongada, así como aquellos alimentos antioxidantes que potencian el efecto de los protectores solares**

Huelva, 7 de mayo de 2024.- El Colegio de Farmacéuticos de Huelva ha llevado hoy a cabo en la plaza Quintero Báez de la capital onubense una acción informativa que, bajo el lema *‘El sol, ¡lo justito!’*, ha querido transmitir a la población la importancia de llevar a cabo una correcta protección solar, de manera especial ante los cercanos meses del verano, en los que se incrementa el número de horas que se pasa expuesto al sol en playas y piscinas.

“Se acerca el verano y pronto comenzarán a llenarse de gente playas y piscinas. Nuestros pacientes volverán a pasar muchas horas expuestos al sol, por lo que precisarán contar con el fotoprotector más apropiado para su piel. Estudios han puesto de manifiesto que apenas un 2,5% de la población española sabe aplicarse correctamente el protector solar, por lo que consideramos de especial interés que salgamos a su encuentro para ayudarles a prevenir los efectos no deseados del sol”, explica Jorge J. García Maestre, presidente del Colegio de Farmacéuticos de Huelva, corporación responsable de esta acción de promoción de la salud, quien ha ofrecido información sobre la misma a los medios de comunicación junto a la delegada de Turismo, Comercio, Salud y Consumo del Ayuntamiento de Huelva, Pastora Giménez; y la delegada territorial de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía, Manuela Caro.

Junto con los consejos y las acciones encaminadas a promover una mejor protección solar, también se ha ofrecido información sobre la importancia de proteger los ojos ante el sol, tener una buena hidratación así como las precauciones que deben seguir pacientes, especialmente crónicos, que toman de forma habitual determinados

medicamentos, ya que pueden generar efectos adversos al interactuar con temperaturas más altas.

En este sentido se han destacado que existen medicamentos fotosensibilizantes que pueden interaccionar con la radiación solar, dando lugar a reacciones de fotosensibilidad o de fotoalergia. En este grupo se incluyen los antiacnéicos, antihistamínicos, anticonceptivos orales, antidepresivos, diuréticos, antiulcerosos, antiinflamatorios, psicotrópicos y los antihipertensivos

Otro aspecto sobre el que también se ha incidido es que una correcta fotoprotección se ve potenciada con la ingesta de alimentos ricos en antioxidantes, que en su mayoría son de origen vegetal (frutas y verduras). Entre éstos destacan aquellos que aportan cantidades importantes de vitamina C –entre los que destacan los cítricos y, especialmente, el kiwi–, vitamina E –aquí destacan las avellanas, almendras, semillas de girasol y aceites derivados de todos ellos, así como el cacahuete, aguacate, salmón, el bacalao, las huevas de pescado, el pulpo y otros frutos del mar– y provitaminas como los betacarotenos y los flavonoides.

La fotoprotección, no sólo en verano

Con motivo de esta actividad, los farmacéuticos onubenses han querido destacar la importancia de establecer una correcta rutina de fotoprotección, no sólo en época estival. El 80% del envejecimiento de la piel lo provoca la radiación solar, por lo que el uso diario de un fotoprotector solar es el mejor antiedad para la piel.

No obstante, es importante recordar que con los protectores solares no se consigue una protección del 100% del daño solar. Hay radiaciones que penetran en la dermis, produciendo radicales libres que si no se neutralizan producirán daño en el ADN. Por esto es importante añadir a la rutina un cosmético que ayude a neutralizar estos daños.

Al margen de eso, también se ha expuesto en esta actividad que la conocida como luz azul, la emitida por ordenadores, teléfonos móviles y tablets, es capaz de penetrar la capa más profunda de la piel y dañar las células provocando la formación de manchas e irregularidades en el tono de la piel.

También se ha subrayado que los rayos UV de cabinas pueden ser quince veces más fuertes que el sol mediterráneo al mediodía, por lo que el riesgo de padecer cáncer cutáneo y melanomas es más frecuente en personas que reciben radiación ultravioleta.

Decálogo de recomendaciones esenciales de fotoprotección

A modo de resumen, los farmacéuticos onubenses desean que la población tome, al menos, conciencia de estas recomendaciones esenciales:

- 1.** Evita la exposición al sol de forma prolongada y, en especial, en las horas centrales del día (entre las 12:00 y las 16:00 horas).

2. Utiliza un fotoprotector adaptado a tu tipo de piel. Incluso en días nublados.
3. Aplica el protector solar media hora antes de la exposición y renueva su aplicación cada dos horas, sin olvidar ninguna zona expuesta.
4. No utilices el fotoprotector una vez superado el PAO ('Período después de Abierto', viene identificado por la imagen de un tarro abierto) ya que puede disminuir su eficacia y seguridad.
5. Los fotoprotectores orales son complementos alimenticios que protegen la piel del daño oxidativo y de la degradación de proteínas, lípidos y ADN de las estructuras celulares.
6. La fotoprotección oral nunca sustituye a la tópica, la complementa para alcanzar una protección solar más profunda e integral.
7. Hidrata tu piel después de la exposición al sol.
8. Aumenta las precauciones en niños, ancianos y embarazadas.
9. Recuerda que las cremas autobronceadoras no protegen del sol.
10. Usa la cantidad suficiente de fotoprotector, no escatimes. Lo ideal es: 2 mg de producto por cada cm² de superficie expuesta.

Asimismo, de forma complementaria a los diez puntos expuestos, cabe recordar que cada piel es diferente. Por ello, se recomienda consultar siempre a un farmacéutico, ya que, como profesional sanitario, ayudará a seleccionar el protector solar tópico y oral más adecuado para cada piel, teniendo en cuenta el color del cabello, los ojos y la predisposición a la quemadura solar.

Para más información:

Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Huelva: Tomás Muriel (605 603 382)