



COLEGIO OFICIAL
DE FARMACÉUTICOS
DE CÁDIZ

NOTA DE PRENSA

Carpa informativa en la Plaza Ana Orantes de Cádiz

NO TODOS LOS FOTOPROTECTORES SIRVEN PARA CUALQUIER PIEL NI SE APLICAN IGUAL: LOS FARMACÉUTICOS GADITANOS EXPLICAN CÓMO PROTEGERSE CORRECTAMENTE DEL SOL Y CUIDAR DE LA PIEL

- El Colegio de Farmacéuticos de Cádiz ha salido hoy a la calle para informar a la población sobre los errores más frecuentes en fotoprotección y ofrecer recomendaciones personalizadas para prevenir daños cutáneos, envejecimiento prematuro y cáncer de piel.
- Los farmacéuticos gaditanos han recordado que no existe un único fotoprotector válido para todas las personas ni para todas las actividades al aire libre.
- Asimismo, han informado sobre otros aspectos como hidratación, protección ocular, fotoprotección infantil y medicamentos fotosensibilizantes -que pueden aumentar la sensibilidad al sol y generar reacciones adversas
- La jornada ha contado con la asistencia de Alberto Virués, presidente del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz; la delegada del Gobierno de la Junta de Andalucía en Cádiz, Mercedes Colombo; la delegada territorial de Sanidad, Eva Pajares; la delegada de Salud del Ayuntamiento de Cádiz, Gloria Zambrana, y la vocal de Dermofarmacia del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz, Rocío Fernández Bonelo.

Cádiz, 14 de mayo de 2026.- Los farmacéuticos gaditanos han salido hoy a la calle para recordar a la población que protegerse correctamente del sol va mucho más allá de aplicarse crema solar antes de ir a la playa o la piscina. Elegir el fotoprotector adecuado según el tipo de piel, la actividad que se vaya a realizar o incluso determinados tratamientos farmacológicos es clave para prevenir quemaduras, envejecimiento prematuro, manchas cutáneas y enfermedades graves como el cáncer de piel.

Con este objetivo, el Colegio de Farmacéuticos de Cádiz ha desarrollado hoy en la Plaza Ana Orantes de la capital gaditana una campaña informativa incluida en la iniciativa andaluza 'Cuidar tu piel, nuestra prioridad', impulsada por el Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CACOF) junto a los ocho Colegios de Farmacéuticos de Andalucía.

En la jornada, los farmacéuticos gaditanos han ofrecido consejos sobre una buena protección al sol, entregando dípticos informativos y revisando a través de una encuesta los hábitos de fotoprotección de los ciudadanos. Asimismo, han entregado muestras de protectores solares y han indicado las principales recomendaciones sobre cómo deben aplicarse. Además, han aclarado dudas sobre una eficaz y segura exposición solar, sobre el etiquetado de estos productos, y sobre los medicamentos que pueden producir interacciones con la radiación solar.

La jornada ha contado con la asistencia de Alberto Virués, presidente del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz; la delegada del Gobierno de la Junta de Andalucía en Cádiz, Mercedes Colombo; la delegada territorial de Sanidad, Eva Pajares; la delegada de Salud del Ayuntamiento de Cádiz, Gloria Zambrana, y la vocal de Dermofarmacia del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz, Rocío Fernández Bonelo.

“Muchas personas creen que basta con utilizar cualquier crema solar durante el verano, pero la fotoprotección eficaz requiere adaptar el producto a cada piel y utilizarlo correctamente. De hecho, uno de los errores más frecuentes es aplicar menos cantidad de la necesaria o no renovar la protección con la frecuencia adecuada”, ha explicado Alberto Virués, presidenta del COF Cádiz.

Durante la jornada, los farmacéuticos han incidido en la importancia de evitar la exposición solar en las horas centrales del día —especialmente entre las 12:00 y las 16:00 horas— y han recordado que la protección solar debe mantenerse también en días nublados o durante actividades cotidianas en la ciudad y el trabajo al aire libre. Asimismo, han recomendado utilizar ropa adecuada, gafas de sol homologadas, sombrero o gorra y fotoprotección labial, además de hidratar correctamente la piel tras cada exposición solar y aumentar el consumo de agua para prevenir la deshidratación.

“Hay que incidir en desterrar bulos o falsos mitos como el callo solar, ya que el bronceado no evita el daño del ADN cutáneo, es un marcador biológico de agresión solar. Además de la falsa creencia de no usar fotoprotección para obtener vitamina D, cuando esto es algo que obtenemos con muy poquito tiempo de exposición al sol. El mejor fotoprotector es el que nos garantice que lo vas a aplicar; siendo siempre garantía para tu piel la recomendación de tu farmacéutico”, ha señalado la vocal de Dermofarmacia del Colegio de Farmacéuticos, Rocío Fernández Bonelo.

También se ha insistido en la necesidad de aplicar el fotoprotector entre 15-30 minutos antes de la exposición al sol, en el caso de filtros químicos (los filtros minerales ofrecen protección inmediata), y renovarlo cada dos horas, sin olvidar zonas especialmente sensibles y habitualmente desprotegidas como las orejas, la nariz o los pies.

En esta línea, los profesionales farmacéuticos han mostrado a la población un sencillo sistema para calcular la cantidad correcta de producto que debe utilizarse en cada zona corporal mediante la denominada “regla de los dedos”. Así, se recomienda aplicar aproximadamente una línea de producto equivalente a un dedo índice para la calva; dos dedos para rostro o brazos; y cuatro dedos para piernas, pecho o espalda.

Los farmacéuticos gaditanos también han recordado que determinados medicamentos pueden aumentar la sensibilidad de la piel al sol y provocar reacciones de fotosensibilidad o fotoalergia, por lo que han recomendado consultar siempre con el farmacéutico ante cualquier duda, especialmente en pacientes crónicos o polimedicados. Del mismo modo, se ha pedido extremar las precauciones en niños, personas mayores y mujeres embarazadas, colectivos especialmente vulnerables frente a los efectos de la radiación ultravioleta.

Fotoprotección adaptada a cada entorno

Durante la acción también se ha puesto el foco en la necesidad de adaptar la fotoprotección al entorno y la actividad que se realiza. Así, en la playa, los farmacéuticos han insistido especialmente en la importancia de reaplicar el fotoprotector tras el baño, utilizar la cantidad adecuada y evitar la exposición directa durante las horas de mayor incidencia solar.

En la ciudad, han recordado que las manos también sufren fotoenvejecimiento y que las gafas de sol homologadas deben utilizarse durante todo el año para proteger adecuadamente la salud ocular. Para quienes desarrollan su trabajo en exteriores, los farmacéuticos han subrayado que la exposición solar es acumulativa y se produce durante todo el año, incluso en espacios como invernaderos, donde determinadas condiciones pueden incrementar el daño cutáneo.

En la montaña, además, han advertido de que la altitud favorece tanto la deshidratación como una mayor incidencia de la radiación solar, por lo que recomiendan reforzar la hidratación, adaptar el filtro solar y utilizar sticks específicos para proteger las zonas más sensibles.

“Cada piel tiene unas necesidades diferentes y no existe una única pauta válida para todos. Por eso es importante consultar al farmacéutico, que puede ayudar a seleccionar el fotoprotector más adecuado según el tipo de piel, la edad, la medicación o la actividad que se vaya a realizar”, ha concluido el presidente de los farmacéuticos gaditanos, Alberto Virués.

Para más información:

Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz

Jesús Herrera 625 87 27 80