



NOTA DE PRENSA

Carpa informativa en Puerta Purchena

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

- **El Colegio de Farmacéuticos de Almería 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 almerienses 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 que pueden aumentar la sensibilidad al sol**

Almería, 14 de mayo de 2026.- Los farmacéuticos almerienses 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 Almería ha desarrollado hoy en Puerta Purchena 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 almerienses 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, a través de un dispositivo que comprueba si se ha realizado bien el uso de la

crema solar en la piel. 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 Gema Martínez Soler, presidenta del Colegio de Farmacéuticos de Almería; y María Dolores Martín, vocal de Dermofarmacia del Colegio. “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 Gema Martínez Soler, presidenta del COF Almería.

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.

Otro de los aspectos sobre los que más se ha alertado es la falsa sensación de seguridad que producen algunos hábitos muy extendidos. “Las cremas bronceadoras no protegen frente a la radiación solar y reutilizar fotoprotectores abiertos de un año para otro puede hacer que pierdan eficacia”, ha señalado la vocal de Dermofarmacia del Colegio de Farmacéuticos, María Dolores Martín.

También se ha insistido en la necesidad de aplicar el fotoprotector al menos media hora antes de la exposición al sol 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 de Almería 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 la presidenta del COF Almería, Gema Martínez.

Para más información:

Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Almería

Jesús Herrera 625 87 27 80