

NOTA DE PRENSA

FOTOPROTECCIÓN PERSONALIZADA, FOTOPROTECCIÓN MÁS EFICAZ

El Colegio de Farmacéuticos de Sevilla recomienda que se solicite el consejo del farmacéutico para elegir el fotoprotector más adecuado para cada piel y su forma de aplicación

- **Para la correcta elección hay que tener en cuenta factores como el índice ultravioleta diario (UVI), estado de la piel, la tipología cutánea, y el fototipo (capacidad de la piel para asimilar la radiación solar). Todos estos factores pueden modificarse si, además, se padece algún tipo de alergia o se sufre una patología sistémica que afecte a la piel**
- **La piel tiene que estar limpia antes de aplicar el fotoprotector adecuado. No se deben utilizar desodorantes, perfumes, maquillajes, etc. para la exposición al sol**
- **La cantidad de fotoprotector que se tiene que aplicar es de 2mg/cm² de piel, equivalente a una cucharada de café. Las zonas que se tienen que proteger no son sólo el rostro y el cuerpo sino también las orejas y los pies. La aplicación se debe de hacer media hora antes de la exposición solar (playa, piscina, campo,...) y se tiene que volver a repetir cada 2 horas y después de cada baño, siempre sobre la piel seca**

Sevilla, 28 de julio de 2014.- Con la llegada del verano y el inicio de la temporada de playas y piscinas, la Vocalía de Dermofarmacia del Colegio de Farmacéuticos de Sevilla ha lanzado una serie de consejos básicos a la población con la finalidad de que proteja su piel de forma adecuada a la exposición solar. La primera de esas recomendaciones es utilizar una fotoprotección personalizada, adecuada a las características de cada piel, para lo cual aconseja pedir el consejo de un profesional farmacéutico en alguna

de las más de 860 oficinas de farmacia repartidas por la provincia de Sevilla. “En nuestras farmacias los usuarios podrán encontrar consejo farmacéutico personalizado a cerca del fotoprotector más adecuado según el caso, así como el modo en que éste debe ser aplicado, qué momento debe aplicarse, qué cantidad o el estado en el que debe estar la piel antes de extender el producto”, señala Gema Herrerías, vocal de Dermofarmacia.

En cualquier caso, y al margen de esta recomendación general, la Vocalía de Dermofarmacia ha elaborado el siguiente decálogo que recoge consejos sencillos y prácticos para disfrutar de la estancia en la playa, la piscina o el campo y no sufrir los efectos perjudiciales del sol:

1. Todas las pieles no necesitan el mismo protector solar, para la correcta elección hay que tener en cuenta factores como el índice ultravioleta diario (UVI) de la zona donde se encuentre (consultar en www.aemet.es), el estado de la piel, la tipología cutánea, y el fototipo. Todos estos factores pueden modificarse si, además, se padece algún tipo de alergia o se sufre una patología sistémica que afecte a la piel. Consulte a su farmacéutico.
2. Algunos medicamentos aplicados sobre la piel o administrados por vías oral y parenteral como antibióticos, anticonceptivos orales, antiinflamatorios, ansiolíticos, antidepresivos, inmunosupresores, entre otros, contienen fármacos que producen una reacción fotosensibilizante en la piel. A la hora de elegir un fotoprotector hay que tenerlo en cuenta. Consulte a su farmacéutico.
3. La exposición solar tiene que ser progresiva y hay que evitar exponerse durante las horas centrales del día. Además de protegerse con el fotoprotector adecuado, se deben hacer uso de otras medidas como usar sombrero y gafas de sol con cristales que posean filtros solares, incluso en días nublados. En caso de eritema o enrojecimiento tras la exposición al sol es necesario el uso de un producto cosmético adecuado. Consulte a su farmacéutico.
4. El mismo protector solar no vale para toda la familia. Los niños menores de 3 años no deben ser expuestos directamente al sol en la playa, piscina, el campo... Los fotoprotectores recomendados para los más pequeños son los que llevan filtros físicos, también llamados filtros minerales, con factor de protección solar 50+. Para los niños con más edad y dependiendo de las características de su piel, sobre todo si padecen dermatitis atópica, se debe consultar con el farmacéutico.

5. La cantidad de fotoprotector que se tiene que aplicar es de 2mg/cm² de piel, equivalente a una cucharada de café. Las zonas que se tienen que proteger no son sólo el rostro y el cuerpo sino también las orejas y los pies. La aplicación se debe de hacer media hora antes de la exposición solar (playa, piscina, campo,...) y se tiene que volver a repetir cada 2 horas y después de cada baño, siempre sobre la piel seca.
6. La piel tiene que estar limpia antes de aplicar el fotoprotector adecuado. No se deben utilizar desodorantes, perfumes, etc. para la exposición al sol. Los protectores solares con color y maquillajes con FPS están indicados para el uso en las zonas urbanas, nunca en la playa, piscina, campo..., ya que se corre el riesgo de la aparición de manchas.
7. En el etiquetado del envase/cartonaje del fotoprotector aparece un símbolo de “tarro abierto”, denominado PAO, con un número que indica el tiempo que debe permanecer abierto en envase con las garantías de seguridad y eficacia. Una vez abierto el protector solar, consulte en el envase el tiempo de uso del producto, pasado el cual no dude en desechar el fotoprotector aunque aún tenga contenido ya que existe riesgo para su salud.
8. Las Recomendaciones Europeas indican que además del número del FPS, debe aparecer el grado de protección (baja, media, alta y muy alta). Este FPS sólo indica la protección frente a las radiaciones UVB, mientras que si el fotoprotector protege de las radiaciones UVA debe aparecer un círculo que rodea a la palabra UVA u otra numeración independiente del FPS.
9. Las evidencias científicas indican que no existe la protección solar total. Por ello, es necesario que el fotoprotector que utilice disminuya los daños que sobre la piel provocan las radiaciones UVB, UVA e IR-A. Consulte a su farmacéutico.
10. Las manchas, lunares y otras alteraciones observadas en la piel tienen que ser vigiladas ante cualquier cambio ya sea forma, tamaño o color. Si esto ocurriera consulte a su dermatólogo.

Para más información:

Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Sevilla: Manuela Hernández (95 462 27 27 / 651 867 278) y Tomás Muriel (95 462 27 27)