



Consejos de Fotoprotección Dérmica

- 1 Evita la **exposición al sol** en las **horas centrales del día** (entre las 12 y las 16 horas) 
- 2 Usa **fotoprotección y ropa adecuada** durante las **actividades al aire libre**. También en días nublados
- 3 **Consulta a tu farmacéutico**, Te ayudará a seleccionar el protector solar más adecuado para tu piel 
- 4 Aplícate el **protector solar al menos media hora antes** de exponerte al sol. Renueva la aplicación cada 2 horas
- 5 **No reutilices el fotoprotector de un año para otro**, ya que se reduce su eficacia y seguridad 
- 6 **Aplica la cantidad adecuada de protector solar** sin descuidar zonas como orejas, nariz, calva y pies
- 7 Aumenta las precauciones en **embarazadas, niños y ancianos** 
- 8 Utiliza **gafas de sol homologadas**, gorra o sombrero y fotoprotector labial
- 9 **Hidrata tu piel** después de la exposición al sol 
- 10 Compensa la deshidratación **bebiendo mucha agua** 
- 11 Recuerda que las **cremas autobronceadoras no protegen del sol** 
- 12 Los **fotoprotectores orales protegen la piel del daño oxidativo** y de la degradación de proteínas, lípidos y ADN de las estructuras celulares
- 13 Los **fotoprotectores orales nunca sustituyen a los tópicos**, únicamente los complementan alcanzando una protección solar más integral
- 14 Algunos **medicamentos** pueden producir **fototoxicidad y/o fotoalergia**. Consulta en tu farmacia 
- 15 Acude al **dermatólogo** ante cualquier evolución en un **lunar o peca**