

Consejos de Fotoprotección **Dérmica**

1

Evita la **exposición al sol** en las **horas centrales del día** (entre las 12 y las 16 horas)



4

Aplicarte el **protector solar al menos media hora antes** de exponerte al sol. Renueva la aplicación cada 2 horas

2

Usa **fotoprotección y ropa adecuada** durante las **actividades al aire libre**. También en días nublados

5

No reutilices el fotoprotector de un año para otro, ya que se reduce su eficacia y seguridad



3

Consulta a tu farmacéutico, Te ayudará a seleccionar el protector solar más adecuado para tu piel



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**

9

Hidrata tu piel después de la exposición al sol



8

Utiliza **gafas de sol homologadas**, gorra o sombrero y fotoprotector labial



10

Compensa la deshidratación **bebiendo mucha agua**



11

Recuerda que las **cremas autobronceadoras no protegen del sol**



13

Los fotoprotectores orales nunca sustituyen a los tópicos, únicamente los complementan alcanzando una protección solar más integral

12

Los fotoprotectores orales protegen la piel del daño oxidativo y de la degradación de proteínas, lípidos y ADN de las estructuras celulares

14

Algunos **medicamentos** pueden producir **fototoxia y/o fotoalergia**. Consulta en tu farmacia



15

Acude al **dermatólogo** ante cualquier evolución en un **lunar o peca**



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS

Vocalía Nacional
de Dermofarmacia