



Consejos de Fotoprotección **Oral**

Si queremos obtener una protección más completa, además de aplicar un fotoprotector solar a nivel tópico, es importante prevenir los daños solares también desde el interior, con una dieta adecuada.

La fotoprotección oral nunca sustituye a los fotoprotectores de aplicación tópica, sino que los complementa, alcanzándose, así, una protección solar más profunda e integral.



Los protectores solares vía oral son **alimentos** o **complementos alimenticios** con productos antioxidantes, bioflavonoides de frutas y verduras que protegen la piel del daño oxidativo y nutrientes como **vitamina C, vitamina E, carotenoides como licopeno y luteína, extracto de té verde, ácidos grasos omega-3, astaxantina, CoQ10, resveratrol o selenio**, que contribuyen a la fotoprotección celular.

Es importante también la hidratación, por lo que se recomienda ingerir alimentos ricos en agua e ingerir al menos dos litros de agua al día.

Para conseguir un mayor efecto de la utilización de los protectores orales, siempre se deben **seguir las recomendaciones de tu farmacéutico**.



Si vas al campo o a la playa,
no olvides llevar tus **frutas y verduras**

