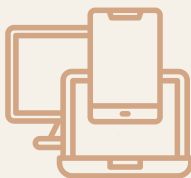


¿Sabías qué?

El 80% del **envejecimiento de la piel** lo provoca la radiación solar. El uso diario de un fotoprotector solar es el **mejor antiedad** para tu piel.

La conocida como **luz azul**, la emitida por **ordenadores, teléfonos móviles y tablets**, es capaz de penetrar la capa más profunda de la piel y dañar las células provocando la formación de **manchas e irregularidades en el tono de la piel**.



Con los protectores solares **no conseguimos una protección del 100%** del daño solar. Hay radiaciones que penetran en nuestra dermis, produciendo radicales libres que si no se neutralizan producirán daño en nuestro ADN. Por esto es importante añadir a nuestra rutina **un cosmético que ayude a neutralizar estos daños**.



Los **rayos UV de cabinas** pueden ser **quince veces más fuertes** que el sol mediterráneo al mediodía.

El riesgo de **padecer cáncer cutáneo y melanomas** es más frecuente en personas que reciben **radiación ultravioleta**.

Cada piel es diferente. Por ello, **consulta a tu farmacéutico**. Te ayudará a seleccionar el protector solar tópico y oral más adecuado para tu piel, teniendo en cuenta el color del cabello, los ojos y la predisposición a la quemadura solar.











El Sol ¡LO JUSTITO!



La importancia de protegernos y cuidarnos la piel es una de nuestras prioridades. Los farmacéuticos onubenses te ofrecen información de utilidad que te ayudara a prevenir enfermedades tan importantes como el cáncer de piel.

Recomendaciones esenciales

- 1** Evita la exposición al sol de forma prolongada y, en especial, en las horas centrales del día (entre las 12:00 y las 16:00 horas). 
- 2** Utiliza un fotoprotector adaptado a tu tipo de piel. Incluso en días nublados. 
- 3** Aplica el protector solar media hora antes de la exposición y renueva su aplicación cada dos horas, sin olvidar ninguna zona expuesta. 
- 4** No utilices el fotoprotector una vez superado el PAO ('Período después de Abierto', viene identificado por la imagen de un tarro abierto) ya que puede disminuir su eficacia y seguridad. 
- 5** Los fotoprotectores orales son complementos alimenticios que protegen la piel del daño oxidativo y de la degradación de proteínas, lípidos y ADN de las estructuras celulares. 
- 6** La fotoprotección oral nunca sustituye a la tópica, la complementa para alcanzar una protección solar más profunda e integral. 
- 7** Hidrata tu piel después de la exposición al sol. 
- 8** Aumenta las precauciones en niños, ancianos y embarazadas.
- 9** Recuerda que las cremas autobronceadoras no protegen del sol.
- 10** Usa la cantidad suficiente de fotoprotector, no escatimes. Lo ideal es: 2 mg de producto por cada cm² de superficie expuesta. 

Medicamentos

Algunos medicamentos (fotosensibilizantes) pueden interactuar con la radiación solar, dando lugar a reacciones de fotosensibilidad o de fotoalergia. ¿Cuáles son? Presta atención:

- ➔ **Antiacneicos**
- ➔ **Antihistamínicos**
- ➔ **Anticonceptivos orales**
- ➔ **Antidepresivos**
- ➔ **Diuréticos**
- ➔ **Antiulcerosos**
- ➔ **Antiinflamatorios**
- ➔ **Psicotrópicos**
- ➔ **Antihipertensivos**

Alimentación

El efecto de una correcta fotoprotección se ve potenciada con la ingesta de **alimentos ricos en antioxidantes**, que en su mayoría son de origen vegetal (**frutas y verduras**). Entre éstos destacan aquellos que aportan cantidades importantes de vitaminas C y E y provitaminas como los betacarotenos y los flavonoides.

- Alimentos ricos en **vitamina C**: Destacan los cítricos y, especialmente, el kiwi.
- Alimentos ricos en **vitamina E**: Avellanas, almendras, semillas de girasol y aceites derivados de todos ellos. También destacan, aunque en menor medida: cacahuete, aguacate, salmón, el bacalao, las huevas de pescado, el pulpo y otros frutos del mar.

