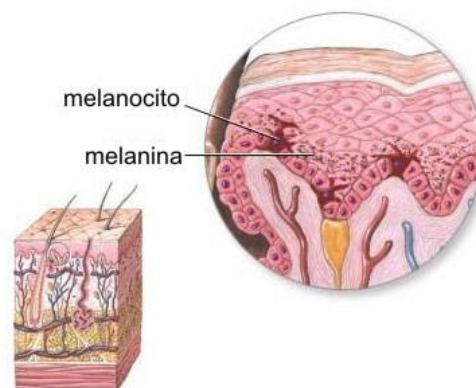




La piel se autoprotege del sol a través de los **melanocitos** situados en la epidermis, la capa más externa de la piel. **Estos melanocitos contienen un pigmento, la melanina**, responsable del tono oscuro de la misma al aumentar su producción cuando nos exponemos al sol.

Si el grado de exposición al sol o a una fuente de luz ultravioleta supera la capacidad protectora de la melanina, se produce la **quemadura solar**.



Radiación UV

UVB

UVA

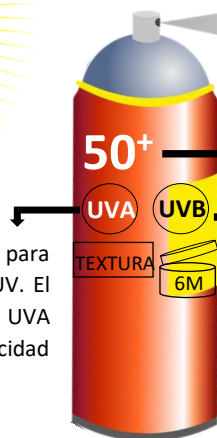
Son superficiales. Penetran más.

Queman el tejido como lo hace el calor directo; de ahí la **rojez**, el **ardor** y **dolor** de las quemaduras

Son responsables del **fotoenvejecimiento** de la piel y **alergias solares**

→ **Cáncer de piel** ←

UVA: Los fotoprotectores sirven para proteger la piel de las radiaciones UV. El grado de protección frente a los UVA viene determinado por el PPD (capacidad de producir pigmentación duradera)



SPF: Indica el número de veces que el fotoprotector aumenta la capacidad de defensa natural de la piel

UVB: Frente a los UVB el grado de protección lo determina el FPS, índice de protección solar

RECOMENDACIONES FOTOPROTECCIÓN SOLAR:

-Utilizar **protectores** con filtros solares **frente a rayos UVA y UVB**

-Aplicar la cantidad suficiente para **cubrir toda la superficie corporal**, con especial **cuidado en orejas, empeines, labios, calvicie...** Se puede recurrir a sticks y labiales con protección.

-Aplicarse **media hora antes** de la exposición al sol **y cada 2 horas**, además de **después de cada baño prolongado**, aunque el fotoprotector indique "resistente al agua".

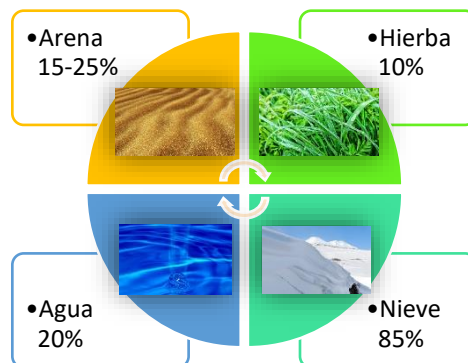
-Utilizar fotoprotector cuando se vayan a realizar actividades al aire libre, **incluso en días nublados**.

-**Evitar** la exposición en las horas centrales del día, **de 12 a 16h**.

-**No se debe usar** el fotoprotector una vez se haya **superado el PAO** (Period After Opening) porque se reduce su eficacia y seguridad.

-Especial cuidado en **niños y ancianos**.

REFLEXIÓN DE RAYOS SOLARES EN DIFERENTES SUPERFICIES



¿QUÉ HACER ANTE UNA QUEMADURA?

- Baño o ducha con agua tibia
- Cremas emolientes: aloe vera y/o after sun
- Antiinflamatorios orales
- Crema con corticoides de potencia baja-media



Si está bajo tratamiento con algún medicamento, recuerde que pueden provocar reacciones de **fotosensibilidad**. **Consulte con su farmacéutico antes de exponerse al sol.**

