

PROTÉGETE DEL SOL



► Antes del viaje

- ✓ Infórmate acerca del **índice UV** del lugar de destino en las fechas de viaje



- ✓ El índice UV, propuesto por la OMS, informa sobre la intensidad de la radiación solar sobre la superficie terrestre y orienta sobre el nivel de protección solar necesario en cada caso
- ✓ Consulta a tu farmacéutico si estás tomando medicamentos. Algunos pueden producir reacciones de fotosensibilidad y/o fotoalergia
- ✓ Adquiere el fotoprotector adecuado

Existe una gran variedad de fotoprotectores con distinto factor de protección solar (FPS), diferentes tipos de filtro (físicos, químicos, biológicos), forma farmacéutica (gel, crema, loción, bruma...) y propiedades (waterproof*, water resistant*...)

En viajes a algunas zonas naturales protegidas exigen el uso de fotoprotectores biodegradables*. Para evitar problemas, es importante que en el envase se indique esta característica.



TU FARMACÉUTICO/A SELECCIONARÁ EL FOTOPROTECTOR MÁS ADECUADO PARA TI

- * **Waterproof:** mantiene su factor de protección en la piel tras cuatro inmersiones de 20 minutos
- Water resistant:** mantiene su factor de protección en la piel tras 2 inmersiones de 20 minutos
- Fotoprotector biodegradable:** respetuoso con el medio ambiente (mares y océanos), evitando componentes perjudiciales para los ecosistemas acuáticos como la *benzofenona*



▶ Durante el viaje

- ✓ **Bebés, niños, embarazadas y ancianos son más susceptibles a los daños solares. Presta especial atención en estos casos**
- ✓ **Evita exponerte al sol en las horas centrales del día (entre las 11 y las 16 horas). Si no es posible, extrema las medidas de protección solar**
- ✓ **Bebe abundantes líquidos, para reponer el agua y las sales minerales que se pierden con el sudor, y evita el ejercicio físico o las actividades que requieran mucho esfuerzo en las horas de mayor calor**
- ✓ **Ten en cuenta las condiciones de exposición y protégete de acuerdo a ellas:**
 - **La nieve (80%), la arena (25%) y el agua o la hierba (10%) reflejan las radiaciones y potencian sus efectos nocivos sobre la piel**
 - **La altitud incrementa el riesgo de quemadura (4% cada 300 m)**
- ✓ **No utilices colonias, desodorantes u otros cosméticos cuando te expongas al sol; pueden producir manchas**
- ✓ **No utilices el fotoprotector una vez superado el PAO (Period After Opening: periodo de vida útil del producto desde la apertura del envase): su eficacia y seguridad disminuyen.**
- ✓ **Utiliza fotoprotector, ropa adecuada, gorro y gafas de sol homologadas, incluso en días nublados**
- ✓ **Aplica el fotoprotector generosamente (como si se tratase de una crema hidratante), de forma uniforme y sobre la piel seca, al menos media hora antes de exponerte al sol. Renuévalo cada dos horas, después de bañarte o sudar abundantemente, sin descuidar las orejas, nariz, calva, cuello y empeines**
- ✓ **En caso de necesitar también un repelente de insectos, aplícalo entre 20 y 30 minutos después del fotoprotector**
- ✓ **Utiliza productos específicos para hidratar tu piel, después de la exposición al sol**
- ✓ **Revisa tu piel y, si observas cambios de color, forma o tamaño de pecas o lunares, consulta con el médico**