

REBECA CEBRIÁN BORAU

Vocal de Dermofarmacia del Colegio de Farmacéuticos de Huesca

“PROTEJAMOS A LOS NIÑOS, TENDRÁN UNA PIEL MÁS SANA TODA LA VIDA”

Consejos de cómo protegernos saludablemente del sol ,con una serie de preguntas sobre errores frecuentes

¿El Sol es dañino?

El sol tiene efectos positivos y es necesario para vivir,nos hace sentir bien, nos permite la síntesis de vitamina D,y es útil en algunas enfermedades.El abuso del sol, lo convierte en dañino y puede llegar a producirnos quemaduras, lesiones oculares,manchas, arrugas y cáncer de piel.

¿El Bronceado es saludable?

No, el bronceado es una forma de defensa de la piel frente a los rayos Ultravioleta (A yB)

¿En días nublados no me quemó?

Hasta el 80% de la radiación UVpuede atravesar una nubosidad poco densa.Además ,como no tenemos sensación



de calor, no nos damos cuenta de que nos quemamos.

¿Si me pongo crema protectora podré tomar el sol sin peligro mucho más tiempo?

La aplicación de crema fotoprotectora no es para prolongar la exposición al sol, sino para reducir el riesgo de que perjudique su salud.

¿Un índice de protección elevado impide que me ponga moreno?

No, te protege de las quemaduras y permite que el bronceado se mantenga más tiempo.

¿En la sombra o bajo una sombrilla hay que utilizar protección solar?

Si, las radiaciones solares se reflejan y pueden incidir en una persona que no esté expuesta directamente al sol.

¿Me quemó dentro del agua o dentro del coche?

Si, el sol penetra a través del agua y de los cristales ,sobretudo los UVA

¿Cuándo la piel está bronceada hay que seguir protegiéndola?

Si, el bronceado natural tiene una capacidad de protección pequeña frente al UVB y ninguna frente a los efectos de las radiaciones UVA.

¿Puedo tomar el sol tomando medicamentos?

Hay medicamentos, que reaccionan con la luz solar, como los antibióticos, los anticonceptivos orales, el ibuprofeno,etc, lo mejor es pedir consejo a su farmacéutico.

¿Cualquier gafa de sol me protege los ojos?

No,hay que proteger los ojos con gafas de sol que lleven protección

100% UV.

¿Es importante que los niños aprendan el hábito de utilizar fotoprotectores?

La mayor parte de la exposición a la radiación UV a lo largo de toda su vida habrá ocurrido antes de los 18 años.

Protejamos a los niños; tendrán una piel más sana y de aspecto más joven toda la vida.

¿Como elegir un fotoprotector adecuado?

Primero, tenemos que saber para quién es, adulto o niño, ver su fototipo y tipo de piel, saber dónde voy y cuánto tiempo voy a estar al sol y elegir la textura adecuada.Hay multitud de formas de presentación para elegir.Consulta con tu farmacéutico y aprende a leer el etiquetado.



LABORATORIO DEL COLEGIO OFICIAL FARMACEUTICOS DE HUESCA

Análisis de Aguas de Consumo:

- * Análisis microbiológicos
- * Análisis físico químicos

Contacto: **974 244 734** · laboratoriocofhu@redfarma.org



“Nuestro objetivo es **satisfacer las necesidades y expectativas de nuestros clientes** siempre con un servicio de máxima calidad”.