



Madrid, 10 de junio de 2020

Ilmo/a. Sr/a. Presidente/a del Colegio Oficial de Farmacéuticos  
C/C: Ilmo/a. Sr/a. Presidente/a del Consejo Autonómico de Farmacéuticos  
Ilmo/a. Sr/a. Consejero/a del Pleno

Estimado/a Presidente/a:

Como en ediciones anteriores, este Consejo General de Colegios Farmacéuticos, a través de las **Vocalías Nacionales de Dermofarmacia, Alimentación y Óptica Oftálmica y Acústica Audiométrica**, pone en marcha la campaña de Fotoprotección 2020 bajo el título “**15 Consejos de tu farmacéutico para una fotoprotección integral**”.

Cada una de las Vocalías Nacionales ha elaborado información específica que se ha consensado en un documento, recogiendo las principales recomendaciones de sus diferentes ámbitos profesionales. De este modo se ha conseguido un completo recordatorio de todo lo necesario para estar protegido en la exposición al sol teniendo en cuenta además, la reciente situación de confinamiento.

Te adjunto la infografía que se ha elaborado dirigida a población general, que tendrás también disponible en el espacio *Cuidados del Verano* de Portalfarma a través del siguiente enlace:

<https://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/categorias/cuidados-verano/2020-campana-fotoproteccion>

Te agradecería que le dieras difusión entre los colegiados de tu provincia.

Recibe un cordial saludo,



Raquel Martínez García

Nr/SSAA

C/ Villanueva, 11, 7ª planta - 28001 Madrid | T. (+34) 91 431 25 60 | [congral@redfarma.org](mailto:congral@redfarma.org)



# Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos

Vocalía Nacional de  
Alimentación

Vocalía Nacional de  
Dermofarmacia

Vocalía Nacional de  
Óptica Oftálmica y Acústica Audiométrica

## Campaña fotoprotección 2020

15 Consejos de tu farmacéutico  
para una fotoprotección integral

**Tu piel y ojos van en sincronía contigo y también han sufrido los efectos del confinamiento. Tenlo en cuenta antes de exponerte al sol**



**1.** Durante el confinamiento has recibido poco sol y puede que la producción de vitamina D no haya sido suficiente. Por eso, refuerza tu dieta con alimentos que contengan esta vitamina como pescados azules, hígado, huevos o lácteos. Recuerda que **no se deben tomar por iniciativa propia suplementos de vitamina D**, para más información consulta con tu farmacéutico.



**2.** Usa protección solar también en la piel cubierta por la mascarilla. Recuerda que **no todas las mascarillas protegen frente a todos los tipos de radiación**.



**3.** Usar lentes sin filtro UV, produce dilatación pupilar, aumentando la entrada de rayos UV dañinos al ojo pudiendo derivar en mareos, visión doble, cefaleas y otros síntomas.



**4.** Una **dieta rica en frutas y verduras** te ayudará a prevenir los daños solares desde el interior.



**5.** La incidencia de rayos UV en los ojos de forma continuada contribuye a la aparición de cataratas, queratitis o conjuntivitis, protégelos con **gafas de sol homologadas** que puedes encontrar en tu óptica y/o farmacia.



**6.** Aplícate el protector solar al menos **media hora antes** de exponerte al sol. Renueva la aplicación cada 2 horas, sin descuidar zonas como orejas, nariz, calva y pies.



**7.** Es también importante mantener una buena hidratación, **consume alimentos ricos en agua** y toma, al menos, dos litros de agua al día.



**8.** Usa fotoprotección y **gafas de sol homologadas** también en los **días nublados**. Unas gafas de sol inadecuadas no protegen y además pueden poner en peligro tu salud ocular.



**9.** Evita la exposición al sol en las **horas centrales del día** (entre las 12 y las 16 horas)



**10.** También puedes utilizar **fotoprotectores orales**, unos complementos alimenticios que incluyen, entre otros, compuestos antioxidantes, bioflavonoides, carotenoides, vitamina C, vitamina E, minerales como el selenio, extracto de té verde, ácidos grasos omega-3 o coenzima Q10, que contribuyen a la fotoprotección celular.



**11.** Unas gafas de sol adecuadas deben proteger del UV, ser adecuadas para la conducción y presentar fidelidad del color. **Unas gafas oscuras no significan mayor protección.**



**12.** Aumenta las **precauciones en embarazadas, niños y ancianos** y evita la exposición solar en niños menores de 3 años.



**13.** Recuerda, **la fotoprotección oral nunca sustituye a los fotoprotectores de aplicación tópica**, sino que es un complemento que refuerza su acción.



**14.** **Acude al dermatólogo** ante cualquier evolución en un lunar o peca.



**15.** Consulta a tu farmacéutico si tomas alguna medicación, incluida aquella que no precise receta, pues existe el riesgo de que tu piel reaccione de forma anormal durante la exposición solar. **El farmacéutico te ayudará a elegir el protector solar más adecuado** para tu tipo de piel.

## En la desescalada, **recuerda:**

- **Distancia de seguridad, mascarilla y fotoprotección integral. ¡Porque tu piel y tus ojos también han sufrido el confinamiento!**
- Algunos medicamentos aumentan la sensibilidad al sol. **Consulta a tu farmacéutico.**