



Prevención del daño solar desde la Farmacia Comunitaria en las distintas etapas de la vida



El papel del farmacéutico en la fotoprotección y prevención del daño solar, en las distintas etapas de la vida, resulta esencial.

Los ojos y la piel presentan mecanismos intrínsecos de protección. A nivel **ocular**, las distintas partes de la fisionomía ocular, las cejas y el parpadeo, actúan como los primeros filtros naturales y la contracción pupilar y el propio cristalino ejercen un efecto protector. A nivel **dérmico**, los mecanismos de adaptación y defensa son, el engrosamiento de la capa córnea, la melanina y las moléculas antioxidantes, las citosinas y el sistema de reparación de ADN.

Desde el punto de vista de la **alimentación**, el aporte de cantidades correctas de determinados nutrientes es fundamental para el bienestar de piel y ojos. Aunque es difícil establecer pautas diferenciadas por grupos de edad, es interesante conocer las deficiencias nutricionales más habituales y actuar en consecuencia.

Niños

La educación en fotoprotección debe iniciarse en la infancia ya que **los efectos dañinos de la radiación son acumulativos e irreversibles**.

Entre el 50 y el 80 % de la exposición solar que un individuo recibe a lo largo de toda la vida, se realiza entre los **18 - 21** primeros años.



Ojos

- Los niños tienen una piel más delicada y delgada que los adultos, y los **ojos** también son **más sensibles**.
- **Recién nacidos - 6 meses:** evitar exposición solar.
- **6 meses - 3 años:** mínimo tiempo de exposición. Se aconseja el uso de gafas de sol con buena sujeción para mantenerlas bien colocadas.
- **3 años - edad adulta:** se recomienda el uso de gafas sobre todo en actividades al aire libre incluso en días nublados.

Piel

- Es aconsejable que los fotoprotectores en niños sean **resistentes** al **agua**, al **sudor** y al **rozamiento**, dada la actividad que realizan.
- La proporción de superficie cutánea/peso corporal en niños es mayor, por esto, la exposición sistémica a sustancias de aplicación tópica es superior en los niños y justifica la recomendación de **protectores solares con filtros físicos**. La piel de los niños es más permeable y el mecanismo de acción de los filtros físicos es por dispersión reflexión y no por absorción como los filtros químicos.

Alimentación

- En la niñez se pueden encontrar **deficiencias** en el aporte de determinados nutrientes que participan en un correcto **mantenimiento de la piel y de los ojos**, así como en su **fotoprotección**.
- El consumo de verduras, hortalizas, legumbres, cereales integrales y pescado, tiende a ser bajo lo que supone un **aporte insuficiente de fibra, ácidos grasos omega-3, folatos, vitamina D, calcio, hierro, selenio, zinc**, etc.
- **La hidratación es especialmente importante** en esta etapa de la vida.



Adolescentes



Ojos

- En los adolescentes, el uso de **dispositivos electrónicos** ha generado un mayor número de casos de **ojo seco** debido a una disminución en el número de parpadeos y al estar en contacto con una fuente de luz azul.
- El uso de diversos **medicamentos** como antihistamínicos, anticonceptivos o derivados de la vitamina A pueden provocar también sequedad ocular.
- La **práctica de deporte al aire libre** y **los deportes de nieve** hacen que los adolescentes estén **más expuestos a las radiaciones UV**, por tanto se deben utilizar gafas de sol adecuadas al momento.



Piel

- Enseñar "**la regla de la sombra**": el sol es más peligroso cuanto más pequeña es la sombra del individuo en relación con la altura. El riesgo se reduce a mayor longitud de sombra.
- Explicar los **riesgos del uso** de las **cabinas de bronceado** y plantear alternativas como los autobronceadores, ya que en este periodo "estar moreno" es sinónimo de belleza y salud.



Alimentación

- En la mayoría de los adolescentes hay una ingesta inadecuada, en su mayoría, de frutas, verduras y pescados; suponiendo un **déficit de determinadas vitaminas** (C y E, relacionadas con la síntesis de proteínas y la proliferación celular), **minerales** (calcio, hierro y zinc, relacionados con diversos aspectos del crecimiento) **y otros nutrientes** (omega-3).



Adultos y Ancianos



Ojos

- Los adultos y mayores son un grupo de población que requiere un **cuidado especial** debido a la **medicación** que con frecuencia toman y a la **prevención** de problemas oculares como **cataratas** o **DMAE** asociados a la edad.
- Utilizar **gafas de sol** con **filtros UV homologados**.
- Si fuera necesario utilizar suplementos nutricionales que ayuden a mejorar el estado de los ojos.
- **Hidratar** los ojos frecuentemente.
- Realizar **revisiones** periódicas.



Piel

- Advertir a los pacientes que algunos **medicamentos** son **fotosensibilizantes**: antiacnéicos, antihistamínicos, anticonceptivos orales, antidepresivos, diuréticos, antiulcerosos, antiinflamatorios, benzodiazepinas, etc. El uso de **lámparas de luz UV** en el secado de los esmaltes acrílicos y los brillos *top coat*, está provocando un aumento de casos de **cáncer de piel** en los dedos. Se recomiendan las manicuras o pedicuras tradicionales, o la aplicación de fotoprotector 50+ al menos 15 minutos antes de la sesión.



Alimentación

- De forma general, **no se cumplen las recomendaciones semanales** adecuadas para el consumo de frutas, verduras, aceites de calidad, carnes magras y pescados.
- El aporte de **carotenoides** (luteína y licopenos) y de **compuestos fenólicos no flavonoides** (resveratrol) es interesante como fuente de fotoprotección.
- En **ancianos**, se produce una mayor pérdida de masa muscular y deterioro de la función inmune relacionado con un **menor aporte proteico**.
- Se debe incidir en la **importancia de la hidratación** en ancianos por el elevado riesgo de deshidratación.
- Una **exposición solar diaria** de 15-30 minutos, fuera de rango de máxima intensidad, es suficiente para cubrir las necesidades de **vitamina D**.