



QUEMADURAS SOLARES

Aunque el sol es indispensable para la vida, es necesario que todos tenemos conciencia de los efectos nocivos que las radiaciones ultravioleta pueden provocar en nuestra piel ya que el progresivo deterioro de la capa de ozono está potenciando cada vez más la aparición de eritema solar, envejecimiento prematuro, cáncer de piel, enfermedades oculares...

La prevención es el mejor tratamiento para las quemaduras solares. A la hora de aplicar los fotoprotectores hay que tener en cuenta estos consejos importantes:

- Elegir un fotoprotector adecuado para cada tipo de piel. Consulte al farmacéutico.
- Aplicarlo en casa, nunca en la playa o en la piscina, 30 minutos antes de la exposición al sol sobre la piel bien seca.
- Se debe aplicar en cantidad suficiente: el factor de protección solar (FPS) se calcula utilizando una cantidad de 2 mg/cm^2 de producto; sin embargo, numerosos estudios muestran que la aplicación habitual oscila entre $0,5-1,0 \text{ mg/cm}^2$. Así, una crema etiquetada como de factor de protección 15, correspondería realmente a un factor de protección entre 3 y 7.
- También hay que tener en cuenta que aunque las cremas más modernas son más permanentes y resistentes al agua, siguen siendo necesarias aplicaciones múltiples (cada 2 horas) para mantener la protección durante una exposición prolongada.

Si aparecen signos y síntomas de quemaduras solares se recomienda el uso de cremas hidratantes, compresas frías y, para el alivio del dolor, un analgésico como paracetamol. Si las lesiones son extensas consulte a su médico o farmacéutico.



(Farmacéuticas Comarca Bilbao).