

FOTOPROTECCIÓN

- **Antes de la exposición solar**

Aplique el fotoprotector unos 30 minutos antes de la exposición solar, en todo el cuerpo, de forma generosa, uniformemente y sobre la piel seca.

Evite el uso de productos que contengan alcohol y perfumes ya que pueden producir manchas oscuras en la piel.

- **Durante la exposición solar**

Evite la exposición solar o aumente la protección entre las 12:00 h y las 16:00 h aproximadamente. Renueve la aplicación del fotoprotector a las 2 horas, después de cada baño y en caso de sudoración excesiva. Use el fotoprotector incluso en días nublados.

- **Tras la exposición solar**

Hidrate la piel con productos post-solares después de una ducha tibia para recuperar la pérdida de agua y mantener el bronceado.

- **Fotoprotección y niños**

Se debe evitar la exposición solar directa en niños menores de 2 años.

En los demás casos, se aconseja utilizar productos especiales para niños, de alta protección y resistentes al agua.

Utilice protección adicional: gafas, sombreros y ropa adecuados.

- **Fotoprotección y embarazo**

Extreme las precauciones y utilice un fotoprotector adecuado para evitar la aparición de manchas en la piel localizadas con frecuencia en frente, pómulos y labio superior.

- **Fotoprotección y cicatrices**

Para prevenir que una cicatriz se oscurezca protéjala con un apósito o aplíquese un fotoprotector específico.

- **Fotoprotección y tatuajes**

No exponga el tatuaje al sol hasta que esté perfectamente curado y evite que se deteriore aplicando un fotoprotector específico.

- **Sol y medicamentos**

Algunos medicamentos producen fotosensibilidad: aumentan el riesgo de que la piel reaccione frente al sol.

Su farmacéutico le informará si la medicación que emplea puede producir reacciones de fotosensibilidad asesorándole sobre las medidas que debe adoptar para evitar cualquier alergia, mancha, enrojecimiento,... que pueda provocarle la medicación en la piel.

- **Reutilización del fotoprotector del año pasado**

No es recomendable emplear los fotoprotectores del año pasado ya que una vez abiertos si han sido expuestos a altas temperaturas puede ocurrir que se acelere la alteración del producto y/o que los filtros pierdan su eficacia de manera que el índice de protección del producto se encuentre rebajado.

- **Fotoprotector ideal**

Debe proteger frente a la radiación UVA y frente a la radiación UVB. En el etiquetado del producto deben figurar las letras UVA rodeadas de un círculo  y las letras UVB.

Para garantizar que recibes la protección adecuada escoge una protección alta (SPF 30) o muy alta (SPF 50) y elige la textura que se adapte mejor a tu piel y a tus necesidades.