



El sol, la piscina, la playa...

En **neutralfarma** queremos que disfrutes del Verano con una sonrisa; pero sin olvidar algo muy importante: tu salud.

Por eso, hemos preparado una serie de consejos que no puedes dejar de seguir para que este Verano solo te tengas que preocupar de disfrutar.

## El Sol

El sol, símbolo del Verano, es fundamental para la vida, ya que la luz de sus rayos ejerce sobre nuestro organismo una serie de efectos fisiológicos necesarios para su correcto funcionamiento:

- Facilita la síntesis de Vitamina D.
- Favorece la circulación de la sangre.
- Es positivo para el tratamiento de algunas dermatosis.
- Actúa positivamente sobre el estado anímico.

No obstante, los rayos UVA emitidos por el sol, tienen también efectos negativos sobre nuestra salud. Abusar de la exposición a los rayos del sol sin protección adecuada puede derivar con el tiempo en problemas de salud como manchas, arrugas, cataratas y, en el peor de los casos, cáncer de piel.



## Protección solar

En función del tipo de piel que tengamos, necesitaremos un factor de protección diferente. Acude a tu Farmacia neutralfarma para que te ayuden saber qué fototipo tienes y, por lo tanto, qué factor de protección será más adecuado para ti.

1

### Aplicación del protector

Aplicar el fotoprotector 30 minutos antes de exponerse a los rayos del sol. Hacerlo de manera uniforme por todo el cuerpo, prestando especial atención a las zonas que van a estar más expuestas. Deberás volver a aplicarte fotoprotector cada 2 horas y, si te bañas, cada vez que salgas del agua.

## No solo la piel...

El Verano en general y el sol en particular no sólo pueden afectar a la salud de nuestra piel; el pelo y los ojos son también órganos muy sensibles a los efectos de los rayos UVA.

Tu cabello necesitará cuidados especiales durante el Verano para contrarrestar los efectos de los rayos UVA, el cloro de las piscinas, la sal del mar, el aire costero de las playas. Utiliza cremas protectoras y lava tu cabeza después del día de piscina o de playa con champú especial.

Para evitar problemas de salud en los ojos por los rayos del sol (cataratas), utiliza gafas de sol adecuadas. (Consulta a tu farmacéutico **neutralfarma**)



## Personas mayores

Las personas mayores son un grupo de alto riesgo en cuanto a los efectos negativos del Sol, ya que el sistema pigmentario de defensa no es tan efectivo como el de las personas jóvenes. Se recomienda dosificar las horas de exposición al sol, siempre aplicando el correspondiente fotorotector (mínimo factor 25).

### *Osteoporosis*

Como decíamos anteriormente en esta Guía, los rayos UVA ayudan a sintetizar la vitamina D en nuestro organismo. Por este motivo, tomar el sol puede ser de gran ayuda para prevenir la osteoporosis, ya que ésta está relacionada con déficit de dicha vitamina.

## Mujeres embarazadas

La piel de las mujeres embarazadas es especialmente sensible a los rayos del sol debido a los cambios hormonales. Estos pueden provocar que aparezcan manchas en la cara o en los brazos (cloasma o máscara del embarazo). Para evitarlo, aplicarse protector solar en las zonas más expuestas aunque no se vaya a tomar el sol directamente.

La píldora anticonceptiva, por ser un medicamento fototóxico, puede dar lugar también a la aparición de cloasma.



## Los niños

Los niños también son, por el escaso desarrollo de su sistema pigmentario de defensa, un grupo muy vulnerable a los efectos negativos de los rayos del Sol. Además, proteger correctamente la piel desde niño, ayudará a disminuir el riesgo de cáncer en edades adultas. Los niños deben dosificar el tiempo de exposición al sol, aplicando siempre el fotoprotector adecuado (mínimos factor 30). Usar una gorra o una visera para proteger la cabeza. Evitar la exposición al sol de los niños menores de tres años.

## La alimentación

En períodos prolongados de exposición al sol, la alimentación juega un papel muy importante, ya que el organismo necesita dosis extra de algunos nutrientes como vitaminas, minerales y antioxidantes. Una dieta rica en vegetales, frutas y hortalizas aportará los elementos necesarios para combatir los efectos nocivos de los rayos solares y potenciar los efectos positivos, ya que conseguiremos un moreno más intenso y duradero.

Es importante beber también abundante líquido (especialmente agua) para evitar deshidrataciones. Se recomienda ingerir un mínimo de 2 litros de agua diarios para mantener los niveles correctos de hidratación.



## Los 10 consejos neutralfarma

1. Los primeros días de exposición al sol, debes empezar progresivamente.
2. Evita la exposición a los rayos solares de el tramo horario de 12:00 del mediodía a las 16:00 de la tarde. Es el momento del día en el que los rayos solares tienen más intensidad, por lo que sus efectos son más fuertes.
3. Modera el uso de lámparas de rayos UVA, ya que aceleran el envejecimiento de la piel, y pueden provocar cáncer cutáneo.
4. Utiliza ropa adecuada: fresca pero que proteja de los rayos solares.
5. Los días nublados debes aplicarte fotoprotector igual que los días soleados, ya que los rayos UVA atraviesan las nubes.
6. No superes nunca las **2 horas** de exposición directa al sol, ni siquiera habiéndote aplicado protector solar.
7. Después de una jornada de sol, aplícate crema aftersun para refrescar y calmar tu piel.
8. Al finalizar el día, después de haberte duchado al llegar a casa, aplica sobre tu piel una crema hidratante.
9. Las frutas ricas en carotenos (reconocibles por sus colores llamativos) como la zanahoria y el tomate favorecen un moreno de piel más intenso y duradero.
10. Además de seguir estos consejos, debes saber que ningún fotoprotector garantiza protección total contra los rayos UVA, por lo que deberás dosificar las horas de exposición al sol, aún habiendo aplicado todas las medidas protectoras.