

Ventas
cruzadas

algo más que aumentar las ventas

Quiero disfrutar
de la playa, ¿cómo
puedo protegerme
del sol?



Preparando la piel para el verano

Cuando llega el verano, la piel se ve expuesta a numerosos agentes agresores. Los días se hacen largos, y se pasa más tiempo al exterior a piel descubierta, bajo la acción de la radiación ultravioleta. Además de provocar envejecimiento y manchas en la piel, la exposición a los rayos del sol sin fotoprotección es causa de cáncer. El número de casos de cáncer de piel (a pesar de los repetidos consejos de fotoprotección) aumenta año tras año, principalmente debido a malos hábitos al tomar el sol.

Por otro lado, con el calor los baños en piscinas o playas se hacen más apetecibles, con lo que la piel se ve sometida a la acción del cloro o la sal, que la deshidratan. El calor, además, hace sudar, por lo que se elimina una buena cantidad de líquido que debe ser repuesta. La deshidratación es uno de los mayores peligros para la salud y belleza de la piel. Estos riesgos afectan a toda la población, pero muy especialmente a los niños pequeños y a los ancianos, con los que se debe tener el máximo cuidado.

De ahí la importancia de la prevención antes y durante el periodo de exposición a los agentes agresores. Si bien es cierto que la piel debe cuidarse durante todo el año, estos cuidados deben extremarse en primavera, implementando aquellos que son específicos para la preparación a la exposición solar.

Fotoprotección

El sol es necesario para la síntesis de vitamina D, imprescindible para la formación y mantenimiento del hueso. Por otro lado, se sabe que el sol tiene un efecto beneficioso sobre el estado de ánimo, y diversos estudios han demostrado que la energía lumínica solar influye en la producción endógena de neurotransmisores, por lo que tiene una acción antidepressiva y desempeña un importante papel en las alteraciones estacionales del estado anímico. El sol también tiene una acción antiséptica y reduce la cantidad de patógenos en la superficie

a recordar

Los tres pilares en la preparación de la piel para el verano son:

FOTOPROTECCIÓN, HIDRATACIÓN Y NUTRICIÓN ADECUADA

María José Alonso

Farmacéutica comunitaria
y especialista en Farmacia
Galénica e Industrial

Tabla 1. Índice UVI

UVI	Grado
0-2	Bajo
3-5	Moderado
6-7	Alto
8-10	Muy alto
>10	Extremo

Los colores utilizados son el verde para UVI bajo (entre 0 y 2), el amarillo para UVI moderado (entre 3 y 5), el naranja con un riesgo alto (entre 6 y 7), el rojo para UVI muy alto (entre 8 y 10) y el morado para UVI extremo (superior a 11)

de la piel. Asimismo, es útil en el tratamiento de algunas enfermedades de la piel, como el acné, la psoriasis, el vitíligo y otras.

No obstante, como ya se ha apuntado, la exposición solar sin protección, por un tiempo mayor del que cada piel resiste, causa alteraciones agudas (eritema y quemaduras) y crónicas que pueden llegar a ser graves, por lo que siempre es necesaria una adecuada fotoprotección para gozar de los beneficios del sol sin sufrir los perjuicios.

Elección del fotoprotector.

Factores que deben tenerse en cuenta

Índice ultravioleta (UVI)

El UVI es una unidad de medida de la intensidad de la radiación UV en la superficie terrestre, y un indicador de su capacidad de producir lesiones cutáneas que se utiliza para valorar la cantidad máxima de radiación UV perjudicial para la piel que incidirá en los distintos puntos de la superficie de la tierra al mediodía solar. Los valores se establecen a partir de cero en adelante; cuanto mayor es el índice, mayor será la probabilidad de que la exposición a los rayos UV dañe la piel y los ojos, y menor el tiempo que tardarán en ocurrir estos daños.

El UVI se clasifica en cinco clases, de acuerdo con el valor y los efectos de la radiación UV (tabla 1).

En España, en invierno casi toda la Península tiene unos valores de UVI bajos (a excepción del sur, con un índice «moderado»), en primavera son «altos», en verano de «altos a extremos» y en otoño de «moderados a altos». En las Islas Canarias, estos valores se mueven de «moderados» en invierno a «extremos» en verano, permaneciendo la mayor parte del año en valores «altos»¹.

Debe tenerse en cuenta que, según las recomendaciones de la OMS, a partir de un UVI de 3 es preciso usar protección. Es decir que, en España, a partir de la primavera debe utilizarse siempre fotoprotección en las partes de piel descubiertas al salir al exterior.

En la web de la Agencia Estatal de Meteorología puede consultarse diariamente la predicción de UVI para cada uno de los municipios, lo que permite calcular el riesgo de exposición solar y elegir la protección más adecuada, teniendo en cuenta también el fototipo (<http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/municipios>).

Fototipo

Los efectos perjudiciales que la radiación UV puede ejercer sobre la piel dependen tanto de la dosis recibida de radiaciones como del color de la piel, que está determinado por la cantidad y tipo de melanina producida en los melanocitos. Existen dos tipos de melanina: la feomelanina (de color rojo a amarillo) y la eumelanina (de color marrón oscuro a negro). El tipo de melanina y la cantidad producida en cada persona viene determinada genéticamente. La mayor proporción en la piel de cada uno de los dos tipos de melanina determina el color de la piel y su capacidad para broncearse. Las características morfológicas de los principales fototipos y su riesgo a la exposición solar se muestran en la tabla 2. Los fototipos más prevalentes en España son el I, II, III y IV.

Tabla 2. Fototipos, características morfológicas destacables y riesgos a la exposición solar

	Color/características de la piel	Color de ojos	Color de cabellos	Capacidad para broncearse	Quemaduras
Fototipo I	Muy clara Pecosa	Azul	Pelirrojo o rubio pálido (casi albino)	Ninguna (no se pigmentan)	Siempre
Fototipo II	Clara	Claros (azul, gris, verde)	Rubio o pelirrojo	Poca (pigmentación ligera)	Con facilidad (reacción eritematosa)
Fototipo III	Blanca (caucásica)	Castaños	Castaño	Pigmentación suave	Eritema moderado
Fototipo IV	Moreno mediterráneo	Oscuros	Moreno, negro	Buena	Ligero eritema
Fototipo V	Moreno amerindio, indostánico, hispano	Oscuros (algunos verdes)	Moreno, negro	Intensa	Eritema imperceptible
Fototipo VI	Negra	Oscuros	Negro	Pigmentación inmediata	No hay eritema

Tabla 3. Nivel de protección de los fotoprotectores

FPS de 6 a 10	Protección baja
FPS de 15 a 25	Protección media
FPS de 30 a 50	Protección alta
FPS ≥50	Protección muy alta

Tabla 4. Elección del tipo de fotoprotector teniendo en cuenta el UVI y el fototipo

UVI	Fototipo			
	I	II	III	IV
1-3	15-25	15-25	15-25	15-20
4-6	30-50	30-50	15-25	15-20
7-9	50+	30-50	15-25	15-20
+10	50+	50+	30-50	15-20

Adaptada de la Guía de Protección Solar del Ministerio de Sanidad y Consumo.

El factor de protección solar (FPS)

El FPS (SPF en sus siglas en inglés) es un índice que indica el tiempo de exposición al sol sin riesgo de quemaduras. Cuanto más alto es el FPS, más alta es la protección a los rayos solares. Por ejemplo, si una persona es capaz de permanecer el primer día de exposición bajo el sol 10 minutos sin quemarse, la elección de un fotoprotector con FPS de 15 le proporcionaría una protección 15 veces superior (en situaciones ideales); es decir, que podría estar al sol 10 x 15= 150 minutos sin quemarse. Sin embargo, en las condiciones habituales esta correlación no es tan exacta. En la práctica, se consideran de protección baja los FPS de 6 a 10, media de 15 a 25, alta de 30 a 50 y muy alta (o extrema) cuando es igual o superior a 50 (tabla 3).

Por tanto, la elección del fotoprotector más adecuado debería ser individual, y hacerse teniendo en cuenta tanto el fototipo como el UVI. En la tabla 4 se resumen los tipos de fotoprotectores que deben utilizarse teniendo en cuenta el UVI ambiental y el fototipo de piel.

Además de estas normas generales, existen situaciones especiales que requieren un mayor cuidado y, generalmente, la utilización de un producto de máxima protección (tabla 5).

Hidratación

La flexibilidad y la resistencia de la piel dependen directamente de su estado de hidratación. El sol y el calor provocan sudoración, y por tanto pérdida de agua. Con el calor, los baños en la piscina o el mar resultan apetecibles y saludables, pero al salir del agua, sobre todo tras un baño lar-

go, se produce una rápida evaporación de la humedad de la piel, y además los agentes químicos del agua (ya sean los productos desinfectantes como el cloro o la sal del mar) tienen un efecto deshidratante de la piel.

Hidratación tópica

Durante todo el año es preciso mantener la piel hidratada utilizando productos «syndet» suaves y emulsiones hidratantes tras la ducha o el baño. En verano, después del baño y/o la exposición solar se aconseja una ducha con agua dulce utilizando productos «syndet» suaves para retirar de la piel el cloro, la sal y/o los residuos de los productos de fotoprotección. Otra opción la constituyen los aceites de baño que permiten limpiar e hidratar al mismo tiempo. Si se ha expuesto la piel al sol, se aconseja aplicar tras la limpieza una emulsión para después del sol, hidratante y reparadora.

Antes de que llegue la temporada, también es conveniente realizar un *peeling* suave. El *peeling*, además de eliminar células hiperqueratósicas y residuos pigmentarios, acelera el proceso de renovación celular y activa la función de los fibroblastos en la síntesis de colágeno, lo que repercute positivamente en la elasticidad de la piel y facilita la penetración de los agentes humectantes de los productos hidratantes. Además, así también se consigue un bronceado más uniforme.

Hidratación interna

Es imprescindible hidratarse por vía interna para reponer los líquidos perdidos en todo el organismo, incluida la piel. La mejor bebida hidratante es el agua. Ocho vasos de agua al día se consideran un aporte saludable para una persona sana. La alimentación debe ser rica en hortalizas y frutas frescas, que aportan las vitaminas y sales minerales necesarias para ayudar a mantener la hidratación. Las infusiones frías son apetecibles, refrescan e hidratan. Los zumos de frutas naturales son también buenos hidratantes. Deben evitarse los refrescos: los azucarados disparan nuestro aporte de calorías, y los «sin azúcar» deben limitarse para evitar un abuso de edulcorantes.

El alcohol, el tabaco y la falta de descanso nocturno contribuyen a la pérdida de hidratación de la piel.

Nutrición

Una alimentación equilibrada, como la que aporta la dieta mediterránea, favorece el buen estado de la piel. El consumo de las frutas y verduras de temporada, el aceite de oliva, los frutos secos y el pescado y el marisco (que aportan ácidos grasos esenciales omega 3), tan apetecibles cuando hace calor, junto con la hidratación adecuada ya contemplada, constituyen el mejor aporte de nutrientes para el organismo en general y la piel en particular. El típico gazpacho que aparece en nuestras mesas con el verano o las sopas frías (*vichyssoise*, sopa de melón, sopa fría de cala-

Tabla 5. Situaciones que requieren cuidados especiales

Situación	Cuidados	Fotoprotección
Niños	<ul style="list-style-type: none"> • Los niños menores de 1 año nunca deben exponerse directamente al sol. Mantenerlos a la sombra y cubrir con ropa y sombrero • Aplicar fotoprotección en las zonas descubiertas, para protegerlos de las radiaciones por reflexión 	<ul style="list-style-type: none"> • Alta/muy alta y productos pediátricos
Ancianos	<ul style="list-style-type: none"> • En el envejecimiento, la piel se desorganiza • Propensión a la aparición de manchas y degeneración en cáncer de piel • Evitar en lo posible la exposición directa • Usar gafas y sombrero 	<ul style="list-style-type: none"> • Muy alta • Existen productos con protectores de la queratosis actínica (AK) y otras formas de cáncer cutáneo no melanoma
Tratamiento farmacológico u otros	<ul style="list-style-type: none"> • Algunos tratamientos farmacológicos de uso común, tratamientos específicos dermatológicos (láser, <i>peeling</i>) o tratamientos oncológicos (radio o quimioterapia), pueden producir fotosensibilidad* 	<ul style="list-style-type: none"> • Máxima
Embarazo y personas con cloasma o melasma (cicatrices)	<ul style="list-style-type: none"> • Las embarazadas tienen mayor propensión a la aparición de manchas, sobre todo en la cara • Se aconseja utilizar sombrero además de aplicar el fotoprotector • La misma medida se tomará en las personas con manchas o cicatrices, ya que la radiación solar las oscurece 	<ul style="list-style-type: none"> • Máxima • Existen productos especiales
Alergia solar	<ul style="list-style-type: none"> • La alergia solar (erupción polimorfolúmica) se manifiesta por la aparición de urticaria con picor y rojeces, como respuesta a una exposición a los rayos UV • Existen complementos alimentarios con acción inmunoprotectora que pueden ayudar a proteger las pieles más sensibles para minimizar este efecto • Se aconseja iniciar el tratamiento en primavera y continuar hasta el final del verano 	<ul style="list-style-type: none"> • Máxima • Existen productos especiales para pieles fotosensibles

*Puede encontrarse un listado de fármacos fotosensibilizantes en: <https://www.aecc.es/SobreElCancer/Prevencion/elsol/Paginas/medicamentosfotosensibilizantes.aspx>
Las personas con problemas dermatológicos especiales deben seguir las indicaciones de su dermatólogo. No utilizar colonias, desodorantes u otros cosméticos en la exposición al sol; producen manchas.

bacín, etc.) constituyen un estupendo aporte de agua, vitaminas y minerales que la piel agradece.

Complementos alimenticios para la piel

Los llamados nutricosméticos son complementos alimenticios que pueden prestar una gran ayuda para preparar la piel antes del verano. Sobre todo para aquellas personas que tienen mayor tendencia a la desecación o a la aparición de manchas o alergias solares.

Existen en el mercado diversos complementos alimenticios especialmente diseñados para proteger la piel de la desecación y del daño que producen en ella los rayos UV. Suelen contener en su formulación vitaminas (D y E), minerales y antioxidantes (licopeno, luteína y otros), que tienen una acción protectora de las células frente al daño oxidativo y refuerzan la piel antes, durante y después de la exposición solar. Se ha comprobado, por ejemplo, que el licopeno y la luteína son capaces de reducir el eritema provocado por la luz ultravioleta y disminuir los eritemas causados por las radiaciones solares. Extractos vegetales como el *Polypodium leucotomos* refuerzan el sistema inmunitario de la piel y están especialmente indicados para prevenir y/o minimizar

las alergias solares. Además, ayudan a que la piel broncee mejor y alargan el tiempo de bronceado. Por otro lado, este tipo de productos inducen un aumento de lípidos en la superficie cutánea y mejoran la hidratación de la piel. Los antioxidantes reducen la cantidad de lípidos oxidados después de la exposición a la luz ultravioleta, por lo que disminuyen los daños de la radiación. Algunos de estos productos contienen también aceites vegetales (como el de onagra o borraja) con omega-6 (especialmente ácido gamma-linolénico), que parece mejorar la función barrera de la piel al reducir la pérdida de agua transcutánea. Los omega-3 (de aceite de krill o de pescado) han demostrado proteger la piel de los radicales libres y prevenir los eritemas causados por los rayos UV.

Se aconseja comenzar a tomarlos por lo menos 2 semanas antes de la exposición al sol, y continuar tomándolos durante el verano, hasta la finalización de la exposición al sol.

Consejos generales para los pacientes Hidratación y cuidados de la piel

- Mantenga la piel hidratada todo el año. Para la higiene diaria, utilice productos «syndet» suaves. Hidrate la piel

Comunicación con el paciente y ventas cruzadas

Demanda de consejo o producto para...	Comunicación	Recomendación
<p>Demanda de producto fotoprotector</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recabar información: <ul style="list-style-type: none"> – Fototipo de piel (clara, morena, etc.) – Va a la montaña, a la playa... – Lugar geográfico... – Deporte marítimo... – Exposición larga – Para la cara o para el cuerpo... – Para adulto, niño, anciano, embarazada... – Toma medicamentos... • Preguntar por el estado de hidratación de la piel 	<ul style="list-style-type: none"> • Fotoprotector en función de la incidencia de rayos UV de la zona, fototipo, tipo y tiempo de exposición, edad o situaciones especiales (toma de medicamentos o tratamientos oncológicos o dermatológicos) • Aconsejar fotoprotector específico para cara o cuerpo • Si se trata de niños, fotoprotector pediátrico • Fotoprotector para labios • Gafas de sol homologadas • En fototipos I, II y III, complemento alimenticio de protección contra las radiaciones solares, a ser posible 15 días antes de la exposición y durante todo el periodo estival • Aconsejar un <i>peeling</i> suave previo a la temporada de verano, para arrastrar células muertas y promover renovación • Producto de higiene diaria <i>syndet</i> o aceites de baño o ducha • Emulsión hidratante de uso diario tras la higiene • Emulsión hidratante y reparadora para después del sol
<p>Persona que acude a la farmacia en cualquier época del año y en la que apreciamos manchas en la piel (cloasma o melasma)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar la intensidad y extensión de las manchas • Preguntar si ha ido al dermatólogo • Si se observan manchas intensas o extensas, sin diagnóstico dermatológico ni tratamiento previo, remitir al dermatólogo para su valoración • Preguntar si ha hecho algún tratamiento. Si no ha funcionado, revisar posible defecto en aplicación 	<ul style="list-style-type: none"> • Antes del verano: <ul style="list-style-type: none"> – Tratamiento despigmentante – Fotoprotector para salir a la calle (incluso en invierno) • En verano: <ul style="list-style-type: none"> – Fotoprotector para salir a la calle – Aconsejar iniciar tratamiento despigmentante en otoño
<p>Persona con antecedentes de alergia solar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si es una persona con un problema conocido, recordar en primavera la conveniencia de realizar prevención y tratamiento durante todo el verano 	<ul style="list-style-type: none"> • Complemento alimenticio de protección contra las radiaciones solares, a ser posible 15 días antes de la exposición y durante todo el periodo estival • Fotoprotector muy alto; existen productos especialmente formulados para pieles fotosensibles • Productos de higiene e hidratación/reparación adecuados a pieles sensibles
<p>Persona que recoge prescripción de medicamento con posible acción fotosensibilizante</p> <p>Persona que demanda medicamento sin receta con posible acción fotosensibilizante</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Va a ir a tomar el sol? • ¿Se protege del sol al salir a la calle? • Este medicamento puede provocar reacciones de fotosensibilidad... 	<ul style="list-style-type: none"> • Producto con factor de protección muy alta
<p>Persona en la que se observa o que refiere queratosis actínica (manchas con relieve, picor y descamación) en cara, manos o cuero cabelludo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ha consultado con su dermatólogo sobre estas manchas? 	<ul style="list-style-type: none"> • Si no ha consultado, informar al paciente de que es importante que su dermatólogo valore la situación y remitirlo al mismo • Si se confirma el diagnóstico y el paciente está en tratamiento, recomendar fotoprotección todo el año
<p>Persona que pide una crema antiarrugas</p> <p>Persona con fotoenvejecimiento visible</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Informar de que una forma de prevenir y mejorar el fotoenvejecimiento es proteger la piel de las radiaciones solares durante todo el año 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de día con fotoprotección • Maquillaje fotoprotector • Fotoprotección muy alta para exposición solar en montaña, playa, etc.

al menos una vez al día tras la higiene diaria. Utilice hidratantes adecuados a su tipo de piel y a la zona en la que se van a aplicar.

- Antes del verano, para obtener un mejor bronceado y aumentar la eficacia de los productos de hidratación, realice un *peeling* suave, tanto corporal como facial, con productos adecuados para cada zona.
- Dúchese al salir de la piscina o el mar, para eliminar los residuos de cloro, sal y fotoprotectores.
- Tras la exposición solar y/o el baño, y después de lavar la piel, aplíquese una emulsión hidratante y reparadora de la piel.

Exposición al sol

- Evite el sol en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas), así como exposiciones prolongadas o siestas.
- Disminuya las partes del cuerpo expuestas directamente al sol. Use prendas de algodón de colores claros. Se recomienda cubrir la cabeza con sombreros o gorras.
- Utilice gafas de sol homologadas que filtren, al menos, el 90% de la radiación ultravioleta. El sol puede dañar los ojos y es causa de enfermedades oculares.
- Utilice productos de protección solar con un factor elevado y adecuados a su edad, tipo de piel y zona del cuerpo.
- Aplique los protectores en cantidades generosas, 30 minutos antes de exponerse al sol, y renueve la aplicación cada 2 horas y después de cada baño.
- El riesgo de quemaduras solares se incrementa con la práctica de deportes acuáticos, debido a la reflexión del sol desde el agua. Recuerde que la radiación puede penetrar hasta 1 metro en el agua clara. El riesgo también se incrementa con la altura (cada 300 metros, aumenta un 4% el poder de las radiaciones ultravioletas), por lo que en la montaña deben seguirse los mismos consejos.
- Extreme la protección en los niños y ancianos. En estos casos, utilice productos de protección muy alta.
- No utilice colonias, desodorantes u otros cosméticos con perfumes en la exposición al sol; producen manchas.

Si toma medicación, pregunte a su farmacéutico si ésta puede aumentar la sensibilidad cutánea a la radiación ultravioleta. En caso de que alguno de sus medicamentos provoque fotosensibilidad, debe evitar en la medida de lo posible la exposición al sol y utilizar en las zonas descubiertas una protección muy alta. ●

Bibliografía

1. Carreño V, Redondas A, Cuevas E. Instituto Nacional de Meteorología. Índice UV para la población. España. 1.ª ed. Madrid: junio de 2002. Disponible en: <http://www.fyboa.uma.es/wp-content/uploads/2012/05/Guia-UV-para-la-poblaci%C3%B3n-Espa%C3%B1a..pdf>