

DISFRUTAR DEL SOL CON PRECAUCIÓN



El sol es fuente de vida tanto para los animales como para las plantas. Uno de los **efectos positivos** para las personas es que favorece la producción de vitamina D, imprescindible en la formación y reconstitución de los huesos al permitir la absorción del calcio y fósforo. Además, mejora el estado de ánimo y tendría una acción antidepresiva.

A pesar de la importancia vital del sol, la exposición en exceso o abusiva, voluntaria o involuntaria, puede ser muy peligrosa. Entre sus **efectos negativos** se mencionan: envejecimiento prematuro de la piel, diversos tipos de cáncer de piel, enfermedades oculares (inflamación, cataratas), alteraciones en el sistema inmunológico.

Los grupos considerados de riesgo con respecto a la exposición al sol son: los niños, los ancianos, las embarazadas, las personas con alteraciones pigmentarias, las que tienen piel blanca (Fototipo I y II), las que están en tratamiento con medicamentos fotosensibilizantes (fármacos que producen una reacción adversa en la piel con la exposición solar), aquéllas que tienen su sistema inmunitario deprimido o realizan labores al aire libre.

La **fotoexposición responsable** permite obtener los beneficios del sol y prevenir y/o minimizar el daño que puede ocasionar. Para ello es importante protegerse con vestimenta adecuada, anteojos y con productos que contienen filtro solar, y evitar la exposición en horarios de mayor radiación solar.

FRENTE AL SOL...

- **Evitar** la exposición entre las 10-16 horas.
- **No exponer** directamente al sol a los bebés y menores de 3 años.
- **Utilizar** en los niños protectores solares específicos y medidas físicas de protección, gorro, sombrilla.
- **Usar** el protector solar adecuado al tipo de piel, fototipo y condiciones de la exposición. Los labios y el cabello requieren productos específicos. **Consultar al farmacéutico.**
- **Aplicar** el producto sobre la piel seca, antes de la exposición al sol, de forma uniforme y generosa. **Reaplicarlo** frecuentemente y después de sudoración intensa o de salir del agua. **No dejar de utilizarlo** aunque se esté bronceado/a, incluso en los días nublados.

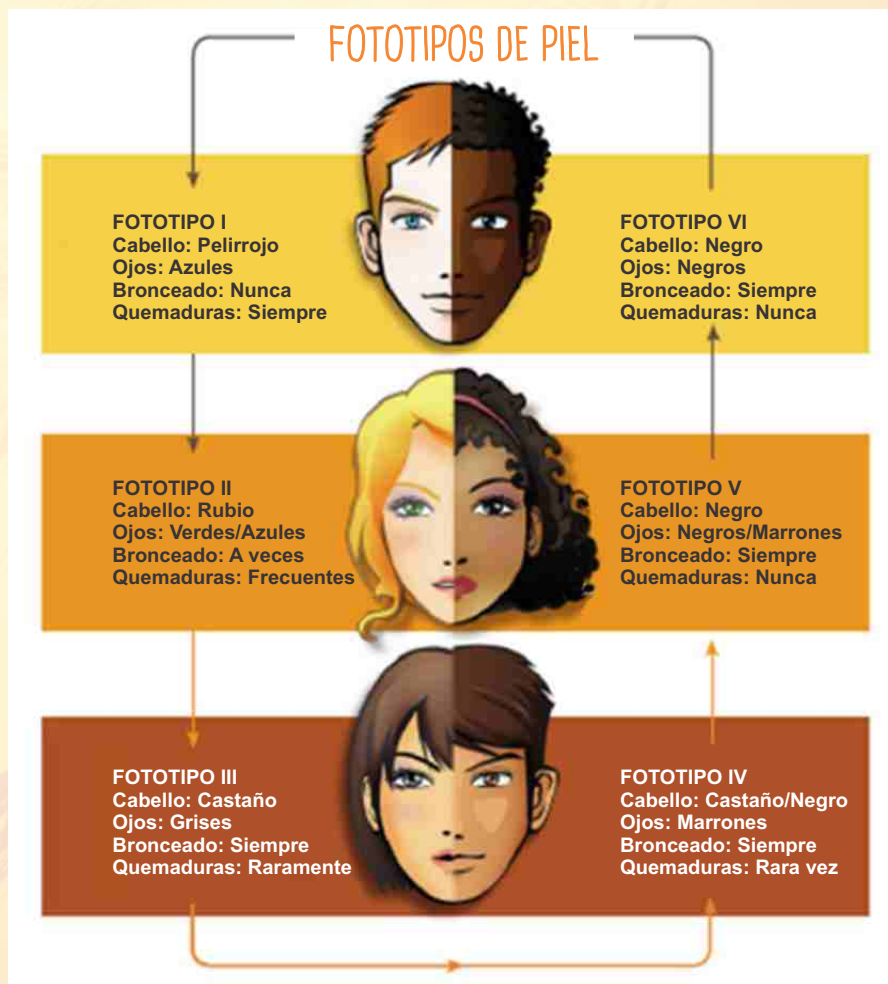
LOS PROBLEMAS QUE PUEDE OCASIONAR
EL SOL SON EVITABLES.

- **Extremar** las condiciones de protección, las personas que pertenecen a grupo de riesgo frente al sol (fototipo I y II, ancianos, trabajadores al aire libre, personas que toman medicamentos fotosensibilizantes o personas con antecedentes de cáncer cutáneo). **Consultar al médico dermatólogo.**
- **Utilizar** productos postsolares que hidra-

tan y prolongan el bronceado.

- **Vigilar** los lunares, si cambian de color, forma o tamaño. **Consultar al médico.**

LA ELECCIÓN DEL FOTOPROTECTOR ES UNA CUESTIÓN DE SALUD. CONSULTÁ A TU FARMACÉUTICO.



LA EXPOSICIÓN AL SOL CON PRECAUCIÓN ES FUENTE DE VIDA Y SALUD