Protocolos de Actuación Farmacéutica

FOTOPROTECCIÓN

La **radiación solar** es una fuente de energía **necesaria** para nuestro organismo, aunque la exposición de forma no controlada supone un **riesgo para la salud**. De esta forma la radiación UVB, UVA, Luz Visible (VIS) e IR puede provocar **quemaduras, fotosensibilidad y fotodermatosis** a corto plazo, y **fotoenvejecimiento cutáneo, cáncer y alteración del sistema inmune** a largo plazo.

La **fotoprotección** tiene como objeto **prevenir el daño** que sufre nuestra piel como resultado de su exposición a la radiación, gracias a filtros **físicos** (actúan por reflexión), **químicos** (actúan por absorción), **organominerales** (actúan por absorción y reflexión) y **biológicos** (actúan evitando el estrés oxidativo).

INDICE UV

El **Índice UV (UVI)**, propuesto por la OMS, informa sobre la intensidad de la radiación solar en la superficie terrestre y es útil para saber el nivel de protección solar que necesitamos

Consejo Farmacéutico

- **Evita** la exposición al sol en las **horas centrales** del día (entre las 12 y las 16 horas.
- Usa **fotoprotección** y ropa adecuada durante las actividades al **aire libre**. También en **días nublados**.
- Consulta a tu **farmacéutico**, te ayudará a seleccionar **el protector solar más adecuado** para tu piel.
- **Aplícate** el protector solar al menos **media hora antes** de exponerte al sol. **Renueva** la aplicación **cada 2 horas**.
- No utilices el fotoprotector una vez **superado** el **PAO** (Period After Opening) ya que se **reduce** su **eficacia y seguridad**.
- Aplica la **cantidad adecuada** de protector solar sin descuidar zonas como orejas, nariz, calva y pies.
- Aumenta las **precauciones** en **embarazadas, niños** y **ancianos.**
- Utiliza **gafas** de sol **homologadas**, gorra o sombrero y fotoprotector labial.
- **Hidrata tu piel** después de la exposición al sol.
- Compensa la **deshidratación** bebiendo **mucha agua**.
- Recuerda que las cremas **autobronceadoras no protegen** del sol.
- Los fotoprotectores **orales protegen** la piel del **daño oxidativo** y de la **degradación** de proteínas, lípidos y ADN de las estructuras celulares.
- Los fotoprotectores **orales nunca sustituyen** a los **tópicos**, únicamente los complementan alcanzando una protección solar más integral.
- Algunos **medicamentos** pueden producir **fototoxia** y/o **fotoalergia**. Consulta en tu farmacia.
- Acude al **dermatólogo** ante cualquier **evolución** en un **lunar** o **peca**.

Principales medicamentos fotosensibilizantes

***Consultar listado completo en Bot PLUS.**

- Antiacneicos
- Antihistamínicos
- Anticonceptivos orales
- Antidepresivos
- Diuréticos
- Antiulcerosos
- Antiinflamatorios
- Benzodiacepinas
- Antihipertensivos

Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos

Vocalía Nacional de **Dermofarmacia**

Casos especiales

Si el paciente es **niño, embarazada o anciano**

Si el paciente padece una **patología cutánea**

Si el paciente utiliza **medicamentos fotosensibilizantes**

Si el paciente está o ha estado bajo **tratamiento oncológico**

Si el paciente es **polimedicado**

Si el paciente tiene **hipersensibilidad al sol**

Algoritmo de actuación

CASO DE ESPECIAL CUIDADO → **SI** → **EXTREMAR PRECAUCIONES Y UTILIZAR MÁXIMO ÍNDICE DE FOTOPROTECCIÓN**

NO

BASÁNDOSE EN FOTOTIPO, RADIACIÓN UV Y TIEMPO DE EXPOSICIÓN SOLAR DETERMINAR EL SPF

BASÁNDOSE EN EDAD, TIPO DE PIEL Y TIPO DE EXPOSICIÓN SOLAR SE RECOMENDARÁ UNA FORMA GALÉNICA U OTRA

Fototipo I Protección solar **muy alta**	**SPF 50+**	Piel muy pálida, pelo rubio o pelirrojo, y ojos verdes o azules. Casi nunca se broncean. **Se queman con mucha facilidad**
Fototipo II Protección solar **muy alta**	**SPF 50+**	Piel clara, con pecas, pelo rubio o pelirrojo, y ojos azules o castaños. **Se queman con facilidad aunque pueden broncearse lentamente**
Fototipo III Protección solar **alta**	**SPF 30-50+**	Piel clara, pelo rubio o castaño claro y ojos verdes o marrones. **Suelen broncearse con normalidad**
Fototipo IV Protección solar **media**	**SPF 20-50+**	Piel morena, pelo castaño oscuro y ojos marrones. **Se broncean con facilidad y es difícil que se quemen**
Fototipo V Protección solar **media-baja**	**SPF 20-30**	Piel oscura o muy morena, pelo negro y ojos marrones oscuros. **Se broncean con muchísima facilidad y rara vez se queman**
Fototipo VI Protección solar **baja**	**SPF 20**	Piel, pelo y ojos negros. **Prácticamente imposible que se quemen aunque el sol también les provocan daños en la piel**

Terminología de etiquetado

- **SPF:** Indica el nivel de protección frente a UVB.
- (UVA) La protección UVA es 1/3 de la protección UVB.
- **Water Resistant:** mantiene su factor de protección en la piel tras 2 inmersiones de 20 min.
- **Waterproof:** mantiene su factor de protección en la piel tras 4 inmersiones de 20 min.
- **PAO:** periodo de vida útil de un producto cosmético desde que se abre su envase por primera vez.
- **Sweatproof:** Indica la resistencia al sudor del producto.
- **Rubproof:** Indica la resistencia a la fricción y al roce.

Caso Práctico

Adulto (fototipo III) acude a la farmacia con receta de ibuprofeno, indicado para una lesión producida realizando deporte.

Se le explica que el ibuprofeno es un medicamento fotosensibilizante y debe extremar precauciones y utilizar fotoprotector.

Se le recomienda la utilización de un fotoprotector 50+ Sweatproof, que podrá usarse durante el tratamiento como a la hora de hacer deporte.

Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos
Vocalía Nacional de **Dermofarmacia**