



Cómo fomentar el uso correcto de fotoprotectores desde la farmacia

La población todavía comete muchos errores a la hora de aplicarse protector solar. Los farmacéuticos, con sus conocimientos, pueden ofrecer consejos personalizados y basados en la evidencia a sus clientes.

La fotoprotección es una parte fundamental del cuidado diario de la piel, pero lejos de lo que muchos ciudadanos piensan, lo es durante todo el año y no solamente en verano. La exposición a la radiación ultravioleta del sol, incluso en los días nublados y en interiores, puede causar daños acumulativos en la piel, provocar envejecimiento prematuro y aumentar el riesgo de sufrir cáncer, según los expertos. Por eso, el uso de protectores solares adecuados se ha convertido en una recomendación constante por

“EL MEJOR PROTECTOR SOLAR ES EL QUE SE APLICA CADA INDIVIDUO, Y PARA QUE TE APLIQUES ALGO DE UNA FORMA CORRECTA Y CONSTANTE, TIENE QUE RESULTAR AGRADABLE”,
CARME CHORTO

parte de dermatólogos, farmacéuticos y otros profesionales del sector. Según expertos en dermofarmacia, es esencial aplicar el producto de manera correcta, en cantidad suficiente y repitiendo la aplicación cada dos horas, sobre todo si hay exposición solar prolongada, sudoración o contacto en el agua, lo que es habitual en playas y piscinas.

Todavía hay mucho desconocimiento acerca de esto, pero cada vez son más las personas que toman conciencia de



“TODOS LOS FOTOPROTECTORES DEBEN OFRECER PROTECCIÓN DE AMPLIO ESPECTRO, COMBINANDO EFICACIA, TOLERANCIA CUTÁNEA Y TEXTURAS AGRADABLES PARA MAXIMIZAR LA ADHERENCIA A DIARIO”, CARME CHORTO. ASESORA CIENTÍFICA DE EUCERIN.

la importancia de proteger su piel de los daños malignos del sol e incluso de la luz azul de las pantallas de teléfonos y ordenadores, que se han convertido en una constante en la vida de gran parte de las personas y que pueden provocar, según los especialistas, los mismos daños a largo plazo. Dicho esto, al ser el farmacéutico el profesional de la salud con el que la población puede tener un contacto más directo, es a esta figura a la que se recurre de manera habitual para buscar asesoramiento. De este modo, las oficinas de farmacia son lugares clave para aconsejar e informar a la ciudadanía acerca de los diferentes tipos de fotoprotectores que existen, tanto clásicos como innovadores, de cuál es el más conveniente según el tipo de piel de cada persona o de cómo se debe aplicar para proteger realmente este órgano del cuerpo.

Los laboratorios especializados ofrecen formación continua a los farmacéuticos para reforzar su papel como educadores en salud cutánea, aportando herramientas prácticas y conocimiento sobre ingredientes y nuevas tecnologías en fotoprotección, entre otros temas. Desde Eucerin, por ejemplo, tienen claro el fin de los eventos, webinars o cursos que ofrecen en sus plataformas de e-learning: “Empoderar al farmacéutico con herramientas prácticas y actualizadas que le permitan ofrecer un consejo personalizado, científico y basado en la evidencia”.

Principales características de los fotoprotectores

También ofrecen formaciones similares desde otras firmas, como Laboratorios BABÉ, y gracias a ellas los farmacéuticos pueden atender correctamente a sus pacientes y explicarles en detalle de qué están compuestos o para qué sirven



los productos que tienen a la venta, así como comentarles las diferencias entre unos y otros.

En el caso concreto de los protectores solares, por ejemplo, una de las distinciones que se puede hacer está relacionada con los tipos de filtros que tienen, según su mecanismo de acción: físicos (minerales) o químicos (orgánicos). “Los filtros químicos, como el dióxido de titanio o el óxido de zinc, actúan formando una barrera sobre la piel que refleja la radiación UV”, manifiesta en declaraciones a *farmanatur* Carme Chorto, Asesora Científica de Eucerin. “Son ideales para pieles sensibles o reactivas, aunque pueden dejar una película blanquecina. La última tendencia es incorporarlos en forma de nano partículas para que la aplicación sea más agradable y no deje residuos”, continúa.

Respecto a los filtros químicos, la experta de Eucerin señala que estos “absorben la radiación UV y la transforman en calor inofensivo para la piel”. En este segundo caso, se trata de protectores solares que

“suelen tener una textura más cosmética y son más fáciles de formular de manera invisible”. No obstante, sin importar si se trata de filtros químicos o físicos, Carme Chorto asegura que todos los fotoprotectores deben cumplir una serie de requisitos: “ofrecer protección de amplio espectro, combinando eficacia, tolerancia cutánea y texturas agradables para maximizar la adherencia a diario”.

Dicho esto, cabe señalar que esta no es la única diferencia que existe entre los protectores solares que se venden en las farmacias. Los hay con distintos FPS, con color o sin color, en diferentes formatos (bruma, stick o aerosol, por ejemplo) y en varias texturas. Además, Lia Carolina Oliveira Dos Santos, Product Strategy Manager de Laboratorios BABÉ, habla de otra de sus clasificaciones, referente a su resistencia al agua.

En sus palabras, la resistencia al agua es un atributo clave en los fotoprotectores, sobre todo en contextos de exposición prolongada al sol, como en la playa, la

piscina o durante la práctica de deportes al aire libre. “Esta característica asegura que el producto mantiene su eficacia protectora tras un determinado tiempo de inmersión en agua, generalmente 40 minutos (resistente al agua) o 80 minutos (muy resistente al agua), según las normativas internacionales”, comenta.

Sin embargo, pese a que las cremas solares puedan ser resistente o muy resistentes al agua, la especialista de Laboratorios BABÉ hace hincapié en que los farmacéuticos deben transmitir a los clientes la importancia de reaplicarse protector cada dos horas o tras el baño, puesto que la fricción con la toalla, el sudor o el roce con la ropa pueden reducir la cantidad de producto sobre la piel.

Consejos farmacéuticos

Reaplicar el protector cada dos horas o después de darse un chapuzón en la playa o la piscina es únicamente uno de los consejos que los farmacéuticos pueden ofrecer a los clientes que acuden a sus establecimientos en busca de asesoramiento sobre fotoprotección. Pero además, son muchas otras las recomendaciones que este profesional puede hacer a la población para fomentar el correcto cuidado de la piel frente a los rayos ultravioleta procedentes tanto de fuentes naturales como el sol, o de fuentes artificiales como las pantallas.

En primer lugar, este profesional puede escuchar al paciente para conocer su situación personal y ofrecerle el protector solar más adecuado en consecuencia. Para ello, bajo el punto de vista de Carme Chorto (Eucerin), se deben considerar aspectos como el tipo de piel (seca, grasa, sensible, con tendencia acnéica o con patologías como rosácea o hiperpigmentación), el fototipo y antecedentes personales (como manchas, alergia solar o tratamientos fotosensibilizantes), el entorno y hábitos del paciente (nivel de exposición solar, actividades al aire libre, práctica deportiva o exposición en el entorno urbano) y sus preferencias cosméticas.

Esto último, opina, es muy importante porque “una textura agradable mejora la adherencia al uso”. En relación a esto, explica que en las reuniones de foros de expertos de fotoprotección han concluido recientemente que “el mejor protector solar es el que se aplica cada individuo, y



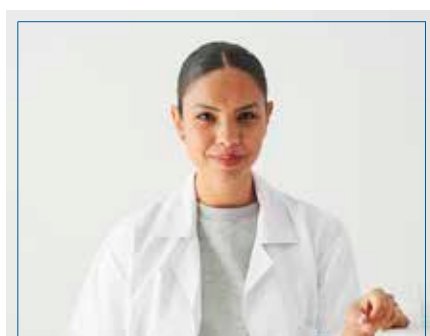
para que te apliques algo de una forma correcta y constante, tiene que resultar agradable”.

Respecto a las necesidades y preferencias de cada persona, también es posible encontrar a clientes que tienen una mayor conciencia con respecto al cuidado del medioambiente y se preocupan por el daño que los fotoprotectores pueden hacerle al planeta. En estos casos, el farmacéutico puede hablarles sobre la prioridad

creciente que es hoy en día la sostenibilidad en el desarrollo de estos productos. Desde Eucerin, por ejemplo, explican que en los laboratorios cada vez más se minimiza el uso de ingredientes con potencial impacto ambiental y se optan por fórmulas más respetuosas con los ecosistemas marinos, como aquellas libres de octinoxato y oxibenzona.

Esclarecida esta cuestión, y volviendo a los consejos que puede ofrecer un farmacéutico, se puede hacer mención a la necesidad de utilizar protector solar durante todo el año, incluso en días nublados o en interiores. Carolina Oliveira Dos Santos (Laboratorios BABÉ), relata: “Aunque los rayos UVB disminuyen en invierno, los rayos UVA, los principales responsables del fotoenvejecimiento y del daño a largo plazo en la piel, están presentes durante todo el año y atraviesan las nubes e incluso el cristal de las ventanas”.

Además, esto no es lo único a tener en cuenta. Así, recomienda el uso de fotoprotectores con activos antioxidantes o específicos para la luz azul procedente de pantallas en interiores, donde hay exposición a este tipo de radiación. “A esto se suma el impacto de la polución urbana, que puede generar estrés oxidativo en la piel y agravar el daño inducido por la radiación solar. Por eso promovemos una rutina de fotoprotección diaria, con fórmulas que incluyan protección frente a agentes externos como los rayos UV, la luz visible y la contaminación ambiental”, declara.



“LA POLUCIÓN URBANA PUEDE GENERAR ESTRÉS OXIDATIVO EN LA PIEL Y AGRAVAR EL DAÑO INDUCIDO POR LA RADIACIÓN SOLAR”.
LIA CAROLINA OLIVEIRA DOS SANTOS, PRODUCT STRATEGY MANAGER DE LABORATORIOS BABÉ