

Consejos para la fotoprotección

Sant Cugat del Vallès 06 de julio. El Servicio de Dermatología del Hospital Universitari General de Catalunya nos da algunos consejos para la exposición solar en estos meses de mayor intensidad:

En verano es conveniente evitar exponerse al sol entre las 12,00 y las 17 horas ya que durante este horario los rayos son más fuertes. Es importante recordar que aunque esté nublado, las nubes no nos protegen adecuadamente del sol.

Es recomendable utilizar la protección solar a diario en todas las áreas del cuerpo que están expuestas al sol. El producto se debe aplicar en cantidad suficiente unos 30 minutos antes de la exposición e ir repitiendo la aplicación a los 30 minutos del inicio de la exposición, después de bañarse o sudar, cada 2 horas. Se aconseja SPF de 20 en la mayoría de individuos a partir de fototipos III.

También deberíamos proteger los labios con un protector labial con FPS 15.

Es importante tomar agua para mantener la hidratación de la piel y utilizar una loción refrescante en spray para ir utilizando a lo largo del día.

El uso de la crema hidratante el cuerpo y rostro toma más importancia que nunca para mantener la piel hidratada.

Es importante cubrirse la piel con ropa fina y la cabeza con gorras o sombreros.

Deberemos cubrirnos los ojos con gafas de sol protectoras (UVB/UVA). Es muy importante consultar con un óptico. Las gafas de sol oscuras si no protegen adecuadamente aún son más perjudiciales porque dilatan la pupila y dejan pasar más rayos.

En los niños menores de 6 meses deben evitar la exposición solar y no se recomienda la aplicación de ningún tipo de fotoprotector en esta franja de edad.

Los niños deben usar SPF de 20 o superiores, se recomiendan los fotoprotectores físicos. La exposición solar debe limitarse, especialmente, en menores de 3 años.

Consejos para la fotoprotección

Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45