



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS

CON LA COLABORACIÓN DE



**cinfa**  
Nos mueve la vida



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS

## ¿CONOCES LA RADIACIÓN INFRARROJA A?

LOS RAYOS UV NO SON EL  
ÚNICO PELIGRO DEL SOL



TU FARMACÉUTICO TE ASESORA

CON LA COLABORACIÓN DE



**cinfa**  
Nos mueve la vida

## LA RADIACIÓN SOLAR

Los rayos ultravioleta no son el único peligro del sol. También debemos proteger nuestra piel y nuestros ojos frente a la acción oxidante de la radiación Infrarroja A

## EFECTO DE LAS RADIACIONES SOBRE NUESTRA PIEL

### RADIACIÓN UVB

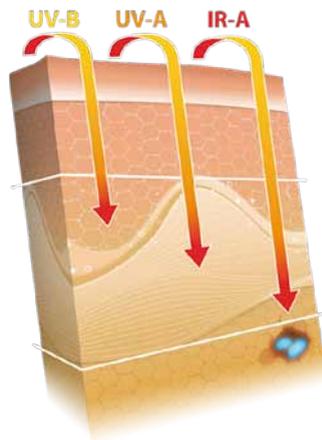
Quemaduras solares.  
Lesiones precancerosas.

### RADIACIÓN UVA

Envejecimiento cutáneo, manchas, alergia solar. Alteraciones en el ADN precursoras de lesiones precancerosas.

### RADIACIÓN INFRARROJA

Penetran hasta las capas más profundas de nuestra piel, envejeciendo prematuramente nuestra piel.



## EFECTO DE LAS RADIACIONES SOBRE NUESTROS OJOS

**RADIACIÓN ULTRAVIOLETA:** Conjuntivitis y queratitis

**RADIACIÓN INFRARROJA:** Esta radiación aumenta la temperatura global del ojo, causando microlesiones y quemaduras, y favoreciendo la aparición temprana de cataratas en las personas con predisposición a ella.

## CONSEJOS PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR SEGURA

### PROTEGERSE FRENTE A LA RADIACIÓN UVA Y UVB Y LA RADIACIÓN INFRARROJA A (IR-A)

Utilizar fotoprotectores con activos que combatan los efectos nocivos de estas radiaciones. Es necesario extenderlos 30 minutos antes de tomar el sol y repetir la aplicación cada dos horas y tras el baño o el secado con la toalla. Una vez abierto el envase, se deberán usar en el periodo indicado para que no pierdan su eficacia.

### EVITAR LA EXPOSICIÓN SOLAR EN LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA Y EXTREMAR LAS PRECAUCIONES EN CUALQUIER ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE

En zonas con agua, hierba o nieve se reflejan más las radiaciones del sol. En estos casos, se deben emplear fotoprotectores con factores más altos.

### PROTEGER EL CUERPO Y LA CABEZA CON ROPA HOLGADA Y UN SOMBRERO

Resguardar otras zonas del cuerpo que se suelen olvidar y que también sufren los efectos nocivos de la radiación solar, como los pies y las orejas. Los sombreros de ala ancha proporcionan la mejor protección para los ojos.

### PROTEGERSE TODO EL AÑO

Los efectos de la radiación solar están presentes los 365 días del año, incluso en invierno, cuando hay menos luz solar o cuando está nublado, por lo que es necesario protegerse siempre. Y recuerda aplicarte fotoprotección incluso en la sombra

### UTILIZAR GAFAS DE SOL PARA EVITAR LOS DAÑOS OCULARES

Es necesario que las gafas tengan una protección del 100% frente a los rayos UV y a la radiación IR-A.

### UTILIZAR GAFAS DE SOL HOMOLOGADAS

Exigir el certificado de garantía, el marcado CE y las recomendaciones de uso. El uso de gafas de sol inadecuadas incrementa en un 20% el número de lesiones oculares provocadas por el sol.

### EXISTE UNA GAFA DE SOL PARA CADA NECESIDAD

Pide consejo a un profesional sobre las diferentes formas, filtros, colores,... Recuerda que éstas pueden graduarse y deben de ser lo suficientemente grandes para cubrir de frente y lateralmente los ojos.

### EVITAR MIRAR DIRECTAMENTE AL SOL

Mirar directamente hacia el sol en cualquier momento —incluso durante un eclipse— puede provocar un daño en la retina del ojo causado por la radiación solar.

### EXTREMAR LA PRECAUCIÓN EN NIÑOS

Los ojos y la piel de los niños no están totalmente desarrollados, por ello las radiaciones les afectan más. Proteja sus ojos con sombreros y lentes de sol y su piel con un fotoprotector adecuado, testado pediátricamente.

### EXTREMAR LA PRECAUCIÓN EN CASO DE TOMA DE MEDICACIÓN

**Consulte con su farmacéutico** en caso de estar tomando medicamentos, puesto que algunos de ellos producen fotosensibilidad y pueden dar lugar a alergias.