

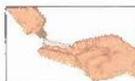


PASITO A PASITO

Algunas recomendaciones útiles para aplicar correctamente los fotoprotectores solares:

El modo de aplicación de cada fotoprotector viene especificado en sus respectivos envases.

- Tubo 50 ml: promedio de 7 dosis (tubo dosificador) o 1 dedo de producto sobre el rostro y el cuello del adulto.

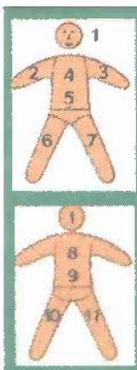


- Tubo 100 ml: 2 dedos de producto para cada una de las zonas 2 a 11.



- Spray 200 ml: 6 pulverizaciones por el antebrazo de un adulto (3-4 para un niño).

- Stick: Pasarlo 7 veces por la zona a proteger.



Atención: escatimar en la dosis aconsejada conduce a una reducción del nivel de protección

Fuente: Avène.

La cantidad de loción, el reto en protección solar

■ Hay que insistir en la importancia de repetir las aplicaciones

J. G. V. La multitud de campañas sobre fotoprotección que se realizan de cara al verano ha logrado que la población sea consciente de la importancia de proteger la piel ante exposiciones prolongadas, ya que los efectos del sol pueden producir quemaduras, fotosensibilidad o fotoenvejecimiento. No obstante, "aún hay cierto desconocimiento en cuanto a la cantidad de loción que hay que utilizar y al tiempo que hay que renovar la aplicación", según comenta Cristina Tiemblo, vocal nacional de Dermofarmacia.

En su opinión, "hay que evitar que sobre loción so-

lar de un año para otro por la falta de uso".

MEJOR QUE SOBRE LOCIÓN

Para Aurora Guerra, jefa de la Sección de Dermatología del Hospital Doce de Octubre y de la Academia Española de Dermatología, "es importante que la gente entienda que aplicarse una vez el fotoprotector no asegura una protección total a una exposición solar prolongada". De hecho, "aunque no se vean los efectos a corto plazo, un mal uso de la loción puede producir carcinomas, melanomas y envejecimiento". Por este motivo, recuerda que "la loción debe aplicarse quince minutos antes de la exposición solar y repetirse cada dos o cuatro horas". En cuanto a la cantidad de producto, será de 2 ml/cm² para todo el cuerpo (ver gráfico).