

DERM TOP: FOTOPROTECCIÓN SOLAR

Tips y novedades para una correcta fotoprotección



Anna Escalé i Sònia Martínez
Grup Dermatologia CAMFiC



IV Jornadas de Patología Cutánea en Atención Primaria
La piel: contamos contigo

24 de Octubre de 2019

Facultad de Biblioteconomía y Documentación de la Universidad de Barcelona



Grupo de Dermatología de CAMFiC
dermato@camfic.org



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària



1. Fotoprotección personalizada:

Adaptada a:

- Al entorno
- A la edad
- Al fototipo de piel
- A la comorbilidad
- A nuestro genoma
- **Tratamientos concomitantes**
- **Actividad y horas de exposición**
- ...





Fàrmacs fototòxics per via sistèmica

AINE	Diclofenac, Àcid mefelanic, Piroxicam, Ibuprofè, Ketorolac, Naproxè, Diflunisal, Celecoxib
Antiacné	Isotretinoïna, Ac Retinoic, Retinol, peròxid de Benzoilo, Adaptalè
Antidiabètics orals	Sulfonilureas
Ansiolítics	Alprazolam, Clordiacepòxids
Antidepressius tricíclics	
Antimicòtics	<u>Griseofulvina</u>
Antimicrobians	<u>Quinolones, Doxiciclina, Sulfamides, Tetraciclins</u>
Antineoplàsics	Dacarbazina, Procarbazina, Tegafur, Imatinib Metotrexato, Flutamida, Mitomicina, Flucitosina Vinblastina, Bleomicina, Pentostatina, Bexaroteno, Fluorouracilo, Verteporfina, Interferó alfa i beta, Epirubicina.
Antipalúdics	Cloroquina, Quinina
Antipsicòtics	Clorpromazina, Proclorpromazina, Tioridazina
Diürètics	Furosemida, Tiazídics
Antiarítmics	<u>Amiodarona</u> , Quinidina
Altres	Piridoxina (VitB6), Ranitidina ...



Substàncies fototòxiques tòpiques

Antiacné

Isotretinoïna, Adapalè, Tretinoïna, Peròxid de benzoil

Colorants

Acridina, Groc d'acridina, Antiquinona, Antracè, Blau de metilè, Blau de toluidina, Blau de tripan, Eosina, Eritosina, Fluoresceïna, Laca vermella ja brillant, Taronja de acridina, Rosa de bengala, Vermell neutre, Vermell taronja, Tripaflavina, Tionina

Cremes solars

Cinamats, Para amino benzoic (PABA) i els seus ésters, Parafenildiamina, 6-acetoxi 2,4-dimetil-m-dioxano Isoamil-p,n,n-dimetilaminobenzoato, Oxibenzona i altres benzofenones.

Furocumarines (psolarens)

Rutàceas (cítrics, ruda), Apiàceas (api, xirivia), Fabàceas, Figuera, Hipèric o Herba de Sant Joan, alcaparres, julivert...

Oli de bergamota (bergaptè)

Perfums i cosmètics

Olis essencials

Olis de bergamota, cedre, lavanda, llima, llimona i sàndal

Alquitrà

Sals de cadmi

Tatuatjes



Alerta de la AEMPS

Aumento del riesgo de desarrollar CBC i CEC en pacientes con tratamiento prolongado con **Hidroclorotiazida**. Éste fenómeno podría explicarse por su acción fototóxica. La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (**AEMPS**) recomienda:

1. Reconsiderar el uso de Hidroclorotiazida en pacientes con antecedentes de cáncer de piel no melanocítico.
2. Detectar lesiones cutáneas sugestivas de CBC o CEC en pacientes con tratamiento prolongado con HTZD.
3. Informar de las medida fotoprotectoras.

Estos estudios están hechos a Dinamarca y actualmente se está llevando a cabo un estudio con población española por parte de la AEMPS.

1 Arnsfang S, Gaist D, Johannesdottir Schmidt SA, et al. Hydrochlorothiazide use and risk of non-melanoma skin cancer: A nationwide case-control study from Denmark. J Am Acad Dermatol 2018;78:673-81.e92

2. Pottegard A, Hallas J, Olesen M, et al. Hydrochlorothiazide use is strongly associated with risk of lip cancer. J Intern Med 2017;282(4):322-31



EXPOSICIÓN RECREATIVA Y/O PROFESIONAL



Exposición aguda y
intermitente

Melanoma y carcinoma basocelular



Excepcions:

✓ **MM nodular i MM acral:** no
tienen relación demostrada con la
exposición UV.

✓ **Léntigo MM:** relacionado con la
exposición solar crónica.



Exposición crónica y acumulativa

Queratosi actínica y
carcinoma espinocelular





NEW

2. ¿Cuanto tiempo antes hay que aplicarlos?

¿ 30 o 5 minutos antes?

Investigadores de la Universidad de Málaga afirman que los protectores solares son efectivos desde los primeros 5 minutos de su aplicación.

“Ya en esta primera fase nos dimos cuenta de que la fórmula se estabiliza y la fotoprotección es homogénea y estable a los 5 minutos de su aplicación”, explican los impulsores del estudio.

Gálvez, M. , Aguilera, J. , Buendía, E. A., Sánchez-Roldán, C. and Herrera-Ceballos, E. (2018), Time required for a standard sunscreen to become effective following application: a UV photography study. J Eur Acad Dermatol Venereol, 32: e123-e124. doi:10.1111/jdv.14626





3. Ropa

UPF = capacidad de protección solar de una pieza de ropa nueva.
[15 - 50+]

De qué depende?

- **Tipo de fibra:** las fibras sintéticas o semisintéticas (lycra, nylon, poliéster...) ofrecen mayor protección solar en comparación con el algodón o el lino.
Entramado del tejido: cuanto más estrecho más protección.
- **Densidad y grosor:** más denso, más protección.
- **Color:** los colores oscuros protegen más contra los rayos ultravioletas.
- **Estiramiento:** el UPF disminuye con el estiramiento del tejido.
- **Humedad:** disminuye cuando el algodón está húmedo.

Ventajas:

- Protección uniforme y constante
- Menores de 6 meses.

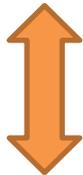




4. Gafas de sol



- ✓ Ajustables
- ✓ Cobertura de la mayor superficie posible
- ✓ Cumplan con la Homologación del certificado CE (categorías 2, 3 o 4)
- ✓ FPE (Factor de Protección Ocular) > 10



Relacionadas con: cáncer cutáneo de los párpados, cataratas y degeneración corneal.





4. ¿Nos protegemos al volante ?

- ✓ El cristal bloquea las radiaciones UVB pero no las UVA (excepto el parabrisas).
- ✓ Hay la posibilidad de instalar una protección en las ventanas siguiendo la normativa de la DGT. Por ejemplo instalar una lámina especial extra a la cara interna de las ventanas traseras bloquea el 99% de los rayos UV.



Lupus

Orden IET/543/2012, de 14 de marzo





5. Fotoprotección y Vitamina D

✓ **LOS FOTOPROTECTORES NO IMPIDEN L'ABSORCIÓN DE LA VITAMINA D.**

(T. Passeron, R.Bouillon, V. Callender, T.Cestari, T.L Diepgen, A.C. Green, et.al Sunscreen photoprotection and vitamin D status. British Journal of Dermatology. May 2019.)

✓ Sólo relacionado con el UVB.

✓ Las personas con fototipo **3 y 4** les cuesta más sintetizarla, también a la gente mayor.

✓ El pico máximo de síntesis son las **12h** del mediodía.

✓ Las necesidades de exposición solar para garantizar su absorción dependen de la época del año:

- Invierno: 10% exposición: **130'**
- Otoño: aumenta la exposición: **20'**
- Primavera / verano: exposición 25%: **10'**





6. Educación sanitaria: la importancia de educar a nuestros pacientes.



Mesures de PROTECCIÓ SOLAR

ABANS DELS 18 ANYS ES REP EL 50-80% DE LA RADIACIÓ SOLAR!



Evitar el sol de les 12 a les 17 h



Màniga llarga, color fosc i teixit dens



Buscar les ombres



Olleres de sol amb protecció UVA i UVB



Barrets d'ala ampla



Evitar sempre l'exposició solar directa en menors de 6 mesos

A partir de 6 mesos, si l'exposició és inevitable, utilitzar protectors amb filtres minerals (físics o inorgànics)



- (1x diari).
- Aplicar 15-20 minuts abans de l'exposició, sobre la pell neta i seca.
- Cobrir la pell de manera uniforme.
- No aplicar les orelles, la nuca, pampelles, peus, esquena...
- Repetir cada 2 hores mentre duris l'exposició i després de bany, sudoració o haver-se assecat amb la tovallola.
- Quantitat idònia: 2mg/cm² o 30 ml per tot el cos (10 cullerades de cafè per tot el cos d'un adult de talla mitjana).

Nota de premsa CAMFiC (13 de Juny de 2018): una correcta protecció solar podria evitar fins el 80% dels càncers de pell

COMO APLICAR CORRECTAMENTE EL PROTECTOR SOLAR

by Saludability



Aplicar protector solar antes
Idealmente 15 a 20 minutos



Cada zona un protector distinto
Importante usar protectores distintos para cuerpo vs facial



No te olvides de zonas especiales
Nuca, pies, detrás de los oídos, orejas, párpados zona interna de los brazos.



Reaplicar el protector solar
cada 2-3 horas



Orden de aplicación productos
1-Limpia
2- sérum/hidratante/tratante
3-protector solar o
4-compacto protector solar



Aplica el producto de manera uniforme y de manera generosa
Para hacerlo bien, debes aplicar 2mg/cm² piel

Consejos Extra



Niños menores de 3 años
No deberían exponerse al sol directamente



Hidrátate y protege tus ojos



Toma el sol con moderación
Si quieres broncearte antes y que te dure más, usa preparados destinados a este fin

Saludability. Redes Sociales para la farmacia
www.saludability.com



Cómo aplicar correctamente el protector solar





Aplicar ANTES de exponerse al sol
Ideal 15 ó 20 minutos



No olvidar zonas especiales
Nuca, detrás de las orejas, orejas, párpados, zona interna de los brazos



Reaplicar el protector solar
2 ó 3 al día



Orden de aplicación de productos
1. Limpiar
2. Serum/ crema de día /hidratante...
3. Protector Solar
4. Maquillaje

www.qvsiete.com





Si se revisan los conocimientos sobre fotoprotección y su relación con las quemaduras solares, destaca que un alto conocimiento teórico no se traduce en una disminución del número de lesiones agudas por fotoprotección adecuada.

El estudio se realizó con estudiantes de medicina de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria: se detectaron un 70,6% de quemaduras solares a pesar de documentar un alto nivel de conocimientos teóricos en fotoprotección.

Necesidad de medidas de Prevención y Promoción de hábitos saludables de Fotoprotección solar desde todas las políticas: sanitarias, educación...

S. Ponce, A. Jódar, L. Borrego, P. Saavedra. Comportamientos, actitudes y conocimientos relacionados con la exposición solar en estudiantes de medicina de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Actas Dermo-Sifiliográficas DOI: 10.1016/j.ad.2018.10.002





Decálogo en Fotoprotección

- Protegerse durante **TODO** el año.
- No exponer los menores de 6 meses y limitar la exposición a los < 3 años.
- No usar fotoprotectores en < 6 meses.
- Evitar la exposición entre las 12:00 i las 17:00h.
- Buscar sombra, usar sombreros, gafes y ropa adecuado.
- Utilizar protector solar FPS 30+ y FPUVA.
- Reaplicar/ 2h o después de mojarse o sudar.
- Resistente al agua.
- Aplicar 30' antes y en cantidad adecuada *
- Evitar la oxibenzona i octocrileno en niños con piel atópica.
- Tener en cuenta fármacos fotosensibilizantes.
- Hidratarse.





CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària



IV Jornadas de Patología Cutánea en Atención Primaria **La piel: contamos contigo**

24 de Octubre de 2019

Facultad de Biblioteconomía y Documentación de la Universidad de Barcelona