

# REVISTA OFICIAL

## RECOMENDACIONES GENERALES

Consejos de expertos para el cuidado  
diario de tu piel.

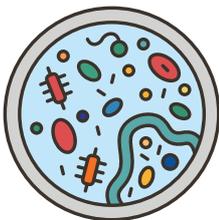


HUMECTAR  
**HUMECTAR**  
TU PIEL

# ES MUY IMPORTANTE MANTENER HUMECTADA TU PIEL

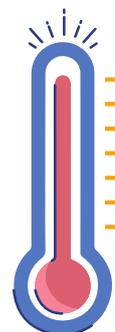
La piel es el órgano más grande del cuerpo y una de sus funciones más importantes es mantener la barrera cutánea la cuál:

Evita la pérdida de líquidos



Impide la entrada de microorganismos

Regula la temperatura a través de la sudoración, vasodilatación y vasoconstricción.



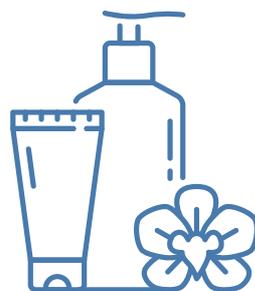


## 7 BENEFICIOS DE HUMECTAR TU PIEL

1

### ACCIÓN HIDRATANTE

Los humectantes aumentan la cantidad de agua sobre la superficie corporal. La hidratación suaviza la piel haciéndola más flexible.



2

### ACCIÓN ANTIINFLAMATORIA

Disminuye las sustancias inflamatorias generando un efecto calmante sobre la piel de tal forma que el enrojecimiento y la inflamación van a disminuir.

5

### ACCIÓN FOTOPROTECTORA

Humectar la piel reduce la posibilidad de generar enrojecimiento y ardor posterior a la exposición a los rayos ultravioleta.

3

### ACCIÓN ANTIPRURIGINOSA

Al disminuir la cantidad de sustancias inflamatorias se va a generar disminución de la picazón. También genera un efecto refrescante.

6

### ACCIÓN CICATRIZANTE

Algunos humectantes tienen ácido hialurónico que juega un papel muy importante en la reparación de la barrera cutánea.

4

### ACCIÓN ANTIMICROBIANA

Los humectantes actúan contra los microbios que se encuentran en la piel evitando que se den infecciones.

7

### MEJORA EN LA CALIDAD DE VIDA

Mantener la piel hidratada y saludable va a mejorar la calidad de vida y ¡como no!, la autoestima.

Una adecuada hidratación de la piel se logra restaurando su equilibrio aportando grasas y agua, lo cual encontramos en sustancias como los humectantes y emolientes



Los humectantes son sustancias captadoras de agua



Los emolientes o aceites favorecen la retención de agua



## ¿Qué debes tener en cuenta para elegir tu humectante si estás en fototerapia?



### CANTIDAD

Procura aplicarte una cantidad suficiente que permita garantizar el cubrimiento de la superficie cutánea.



### NO ES IGUAL QUE UN BLOQUEADOR

Un humectante no reemplaza el bloqueador solar.



### TEXTURA

Para fototerapia es importante que el humectante sea en crema. Usa geles y aceites para el diario.



### INGREDIENTES

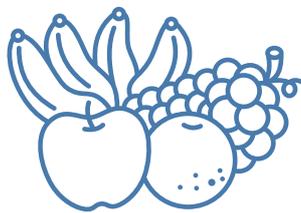
Busca lípidos y ceramidas. Evita ácidos y perfumes.



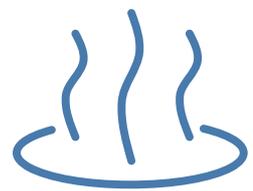
## ¿CÓMO MANTENER LA PIEL HUMECTADA?



**Tomar suficiente agua**



**Procurar tener una dieta rica en vitaminas**



**Tomar baños cortos, idealmente con agua tibia**



**Utilizar jabón suave sin fragancia o perfume solo en axilas, genitales y pies**



**Al salir del baño secar sin frotar aplicando la crema hidratante en los siguientes 2-5 minutos.**



**Aplica humectantes y/o emolientes por lo menos 2 veces al día.**



**FOTORPROTECCIÓN  
Y RADIACIÓN  
SOLAR**

# ¿Qué es la radiación UV?

La radiación ultravioleta (UV) es una forma de radiación no ionizante\* que es emitida por el sol y fuentes artificiales, como las cámaras bronceadoras. Aunque ofrece algunos beneficios a las personas, como la producción de vitamina D, también puede causar riesgos para la salud.

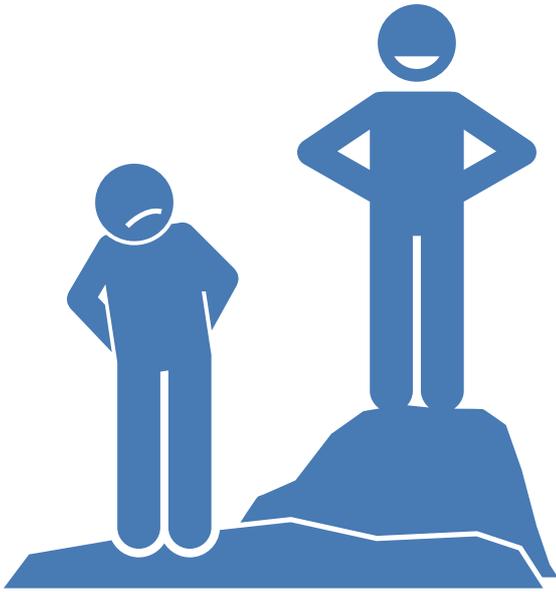
## ¿Cómo se miden los niveles de radiación UV?

Se miden entre bajo y extremo.

Hoy en día la mayoría de celulares tienen una aplicación del tiempo en donde habitualmente informan los niveles de radiación e indican a su vez si es alto-moderado-leve.

<b>BAJO</b>	<b>&lt; 2</b>
<b>MODERADO</b>	<b>3 A 5</b>
<b>ALTO</b>	<b>6 A 7</b>
<b>MUY ALTO</b>	<b>8 A 10</b>
<b>EXTREMO</b>	<b>11+</b>

# ¿Dónde es más intensa la radiación UV?

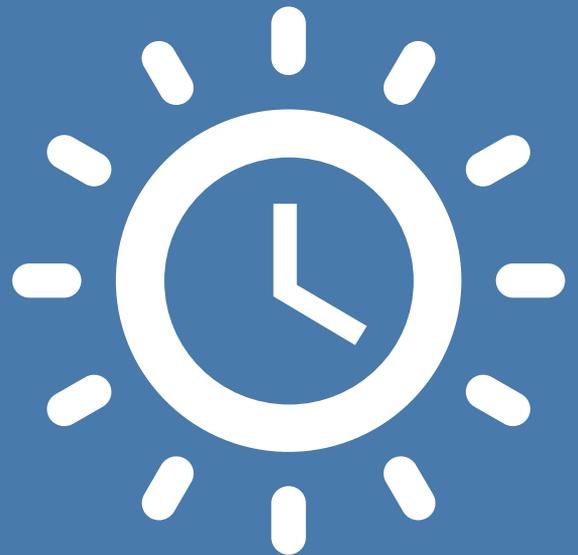


A mayor altitud, más intensos serán los rayos UV.

Por cada 1000 metros sobre el nivel del mar que se localice un lugar, los rayos UV aumentan entre un 10-12 %

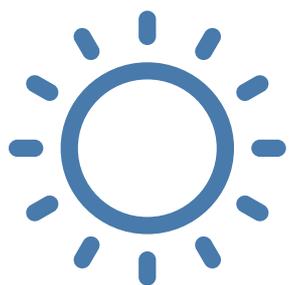
# ¿A qué hora es más intensa la radiación UV?

Entre las 10:00 AM y las 4:00 PM los rayos del sol llegan con mayor intensidad a la superficie terrestre.

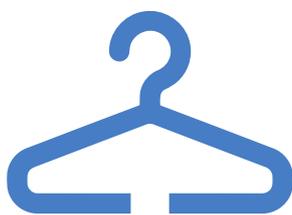




## TEN EN CUENTA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES



Evita el sol de medio día



Utiliza ropa adecuada para la protección solar



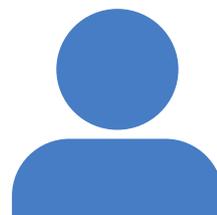
Utiliza fotoprotectores tópicos ó sistémicos



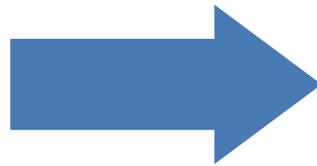
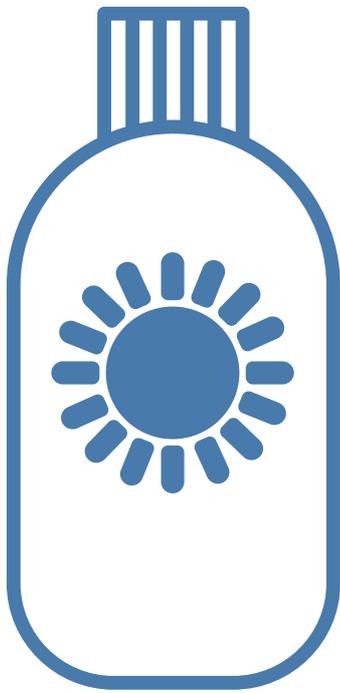
Mantén tu piel hidratada en todo momento



Si tienes antecedentes de cáncer de piel debes tener mayor cuidado.



Los fototipos claros suelen ser más vulnerables a la exposición solar.



Siempre verifica que tu protector solar tenga un factor de protección (FPS o SPF) superior a 30.

Se recomienda que su valor sea de 50.



## ¿Conoces la diferencia entre Pantalla y Protector Solar?

PANTALLA	vs	PROTECTOR
 <p>Actúa como filtro FÍSICO.</p>		 <p>Actúa como filtro QUÍMICO.</p>
 <p>Refleja los rayos del sol, evitando que penetren en la piel.</p>		 <p>Filtra los rayos ultravioleta (UV) del sol.</p>
 <p>Usa compuestos como Dióxido de Titanio y Óxido de Zinc.</p>		 <p>Usa compuestos como Avobenzona y Oxybenzona.</p>