

Contribución de la farmacia en la fotoeducación de la población



Carmen Corpas Fernández

Vocal de Dermofarmacia y Productos Sanitarios. Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid.

La divulgación de información sobre la importancia de las medidas de protección de la radiación solar constituye uno de los mayores retos a los que se enfrentan los profesionales sanitarios. Desde sus diferentes campos de actuación son responsables de trasladar a la población el conocimiento sobre los efectos de los rayos solares.

Vivimos en un país mediterráneo con clima benigno y fuerte tradición de culto al sol. Numerosas actividades de ocio se realizan al aire libre, muchos trabajadores desarrollan su actividad laboral a la intemperie y recibimos gran afluencia de turismo que viene a disfrutar de sol y playa. Seguimos asociando el bronceado al concepto de salud y belleza, y aún hay considerable población que tiene una escasa percepción del riesgo y no manifiesta preocupación alguna por sus peligrosos efectos sobre el organismo.

Los informes de la Organización de las Naciones Unidas acerca del cambio climático y del deterioro de la capa de ozono, filtro natural de radiaciones nocivas, unido a la situación geográfica y a las características de la población española, han hecho saltar las alarmas de los profesionales implicados en la prevención y la protección de la salud. Desde los colectivos médicos se divulgan noticias destacando los datos del constante aumento de la

frecuencia del cáncer de piel, se realizan campañas de concienciación, se celebra anualmente el Día del Euro-melanoma y se instruye a la población para que se autoexplora de forma frecuente sus lunares siguiendo el código ABCDE y acuda a revisiones periódicas dermatológicas, para posibilitar un diagnóstico precoz que puede ser decisivo, dado que el individuo debe conocer su piel y sus lunares y detectar cualquier cambio en ellos. Los medios de comunicación colaboran contribuyendo a la difusión de dichos mensajes.

ACTUACIÓN DEL FARMACÉUTICO

La oficina de farmacia desempeña un papel relevante en relación con la educación sanitaria de la población en el ámbito de la fotoprotección. Su cercanía y accesibilidad le proporcionan una posición privilegiada que hace posible una intensa y continua labor de información, formación y asesoramiento sobre los riesgos del sol para la piel.

El farmacéutico transmite conocimientos acerca de las radiaciones solares, sus tipos y sus efectos sobre las estructuras de la piel y los mecanismos de defensa con los que cuenta. Informa sobre la clasificación de los fototipos cutáneos en función de la sensibilidad a las radiaciones solares,

indicando al usuario a cuál de ellos pertenece; de esta manera, lo asesora sobre su sensibilidad al sol, su capacidad de defensa, la posibilidad de sufrir eritema o quemadura, el proceso de fotoenvejecimiento y el riesgo de cáncer de piel.

Facilita la comprensión del concepto de factor de protección solar (FPS), como indicativo medio del tiempo que el usuario puede permanecer expuesto al sol sin riesgo de quemadura. Asimismo informa sobre el índice ultravioleta (UVI), la radiación ultravioleta que se espera que llegue a la superficie de la Tierra al mediodía solar en cada lugar, ya que también debe tenerse en cuenta para elegir el fotoprotector adecuadamente.

Explica el aumento de la radiación que se produce por la reflexión sobre el agua, la arena, la hierba y la nieve; que las nubes no bloquean los rayos ultravioleta (UV), por lo cual, en los días nublados, también es necesario el fotoprotector; que la intensidad de la radiación aumenta un 4% por cada 300 m de altura, razón por la cual hay que protegerse las zonas descubiertas al subir a montañas o sierras durante todo el año, para prevenir quemaduras.

El farmacéutico conoce los distintos tipos de filtros existentes: físicos, químicos, organominerales (químicos pero insolubles, efectivos y seguros) y biológicos (con acciones antioxidantes, secuestrando o evitando la formación de radicales libres), y sabe interpretar y valorar la composición, los excipientes y las características de los fotoprotectores.

El farmacéutico selecciona el fotoprotector adecuado al fototipo, a las características personales, a las actividades realizadas, al lugar y al UVI; realiza una elección personalizada, atendiendo los requerimientos de cada situación individual. Asesora sobre el nivel de protección, la fotoestabilidad, la dermatolerancia, la remanencia, la sustantividad y la cosmeticidad. Elige entre las diferentes composiciones y texturas que ofrecen los productos elaborados por laboratorios fabricantes con calidad dermatológica acreditada. Informa sobre la interpretación de las categorías,

la forma correcta de aplicación, la frecuencia, la cantidad, los pictogramas incluidos en el material de acondicionamiento, la caducidad, las condiciones de conservación y los cuidados requeridos por la piel después de la exposición. Difunde las recomendaciones de la Unión Europea y los decálogos recomendables en fotoprotección.

Los efectos perjudiciales de las radiaciones solares sobre los ojos son también objeto de información en las farmacias, llamando la atención de los usuarios sobre la necesidad de protegerse mediante el uso de gafas de sol homologadas adquiridas en centros que acrediten su calidad, evitando la utilización de otras de dudosa procedencia, cuyos efectos pueden ser muy nocivos.

SITUACIONES ESPECIALES

Especialmente importantes son las recomendaciones en materia de protección solar dirigidas a los niños. Enseñamos que la piel tiene memoria, que la radiación recibida durante la infancia, entre los 0 y los 18 años de edad, supone alrededor del 80% del total que recibirán a lo largo de su vida, y que las quemaduras sufridas en ese período de la vida son un factor de riesgo importante para el desarrollo futuro de cáncer de piel.


Por ello, es de capital importancia informar y concienciar a los padres también desde la farmacia, a la que acuden con tanta frecuencia, de manera coloquial y relajada, sobre las características de la piel infantil en cuanto a su inmadurez, alta permeabilidad, menor sudación y termorregulación, deficitaria melanogénesis e insuficiente desarrollo del sistema inmunitario. Se les explica que es necesario, por lo tanto, evitar la exposición de los niños menores de 6 meses, para los cuales no es recomendable el uso de fotoprotectores, que deben limitarse, en todo caso, a zonas pequeñas, como la cara. Se les recuerda que el sol no está sólo en la playa o la piscina, sino en toda salida al aire libre. Se asesora insistiendo en la necesidad de controlar las exposiciones, para que se hagan en la forma adecuada, con los protectores específicamente pediátricos idóneos y con las medidas de protec-

ción física correspondientes, contribuyendo así a desarrollar una cultura de hábitos correctos en relación con el sol, porque las costumbres adquiridas desde la infancia tienen mayor prolongación en el tiempo.

Durante el embarazo se produce una mayor tendencia al aumento de la pigmentación como consecuencia de las variaciones hormonales. Es necesario que el farmacéutico asesore sobre prevención del cloasma gravídico mediante el uso de un fotoprotector que disminuya la acción de los rayos solares.

Las personas con alteraciones pigmentarias también necesitan una atención diferenciada, tanto si tienen numerosos lentigos solares que orientan hacia una sobreexposición al sol, como si presentan zonas hipopigmentadas indicativas de vitiligo o de tratamientos despigmentantes agresivos y, por lo tanto, desprotegidas frente a la radiación. Estas personas son informadas igualmente por el farmacéutico con respecto a sus mayores necesidades en materia de fotoprotección.

Los pacientes trasplantados o con enfermedades que requieren tratamientos continuados con inmunosupresores tienen una alta probabilidad de desarrollar cáncer de piel como consecuencia de la reducción de la capacidad reparadora del ADN dañado por la radiación UV. El farmacéutico conocedor de dichos tratamientos recordará al paciente la necesidad de una fotoprotección máxima y rigurosa y la vigilancia de su piel por el dermatólogo.

En cuanto a la toma de medicamentos fotosensibilizantes, deberán hacerse las observaciones oportunas relacionadas con la protección solar, informando especialmente a las personas polimedicadas, que son más susceptibles de padecer reacciones adversas. Próximamente se irá incorporando en el cartón de los medicamentos fotosensibilizantes un nuevo pictograma indicativo: ; corresponderá a la farmacia la labor de conseguir que los pacientes lo conozcan, se acostumbren a mirarlo en sus medicamentos y lo tengan en cuenta.

Numerosos tratamientos médico-estéticos, demandados cada vez con mayor frecuencia, causan

una importante desprotección temporal de la piel, por lo que se requiere intensificar las precauciones frente a la acción de la radiación solar y la información al respecto.

Asimismo, es necesario ampliar la labor informativa y de prevención en las personas que realizan su actividad cotidiana a la intemperie o son conductores habituales que reciben constantemente la radiación UVA a través del cristal de su vehículo, y cuya piel manifiesta un evidente fotoenvejecimiento acelerado.

La actual facilidad para realizar viajes de placer a lugares tropicales requiere un esfuerzo de asesoramiento en la información de las características diferenciales de la intensa radiación solar en dichos países y sus efectos sobre los viajeros, proporcionando productos y advertencias que eviten efectos dermatológicos graves.

ACTIVIDADES FORMATIVAS E INFORMATIVAS

Como queda reflejado, el campo de actuación sanitaria de la oficina de farmacia en materia de fotoprotección es enormemente amplio, y los farmacéuticos se implican en ella de manera muy activa y responsable.

Desde hace más de 10 años se realizan, desde la farmacia, numerosas campañas sanitarias dirigidas a toda la población. El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos ha organizado y coordinado campañas de gran alcance, con la participación de instituciones y de laboratorios comprometidos con la dermatoprotección, como las denominadas «Este verano quiérete mucho» (ediciones 2009, 2005, 2003), «Sol, piel y fotoprotección» (2008, 2006, 2004, 2002), «El sol daña tus ojos y los de tus hijos» (2009, 2008), «Protección solar ocular» (2006), «Piel sana y protección solar» (2006, 2007), «Campaña de sensibilización solar» (2001), «Protegerse del sol es prevenir» (2000). Además, son numerosísimas otras campañas y acciones diseñadas y organizadas por los colegios farmacéuticos provinciales, que todos los veranos se vuelcan saliendo a la calle para llamar la aten-

ción de la población proporcionando información y formación en fotoprotección. A modo de ejemplo cabe citar «Un mar de saúde» (Pontevedra), «Este verano no te quemes con el sol» (La Coruña) (fig. 1), «Frente al sol, protección» (Cuenca), «Con el sol, protégete todo el año» (Baleares), «Medicamentos y sol, doble protección» (Alicante), «Tu salud, lo primero en tu maleta» (Ciudad Real), «Protege tu piel del sol» (La Rioja), «Fotoprotección y piel sana» (Madrid), etc.

Asimismo, es relevante el número de escolares que reciben charlas impartidas por farmacéuticos, dentro del programa de las campañas escolares promovidas por uno de los laboratorios líderes en fotoprotección, que lleva ya varios años dedicando un importante esfuerzo en este ámbito, y otras

independientes por iniciativa de los propios farmacéuticos comprometidos con la fotoeducación de las nuevas generaciones.

AVANCES

Periódicamente se publican los resultados de encuestas realizadas a la población para valorar sus conocimientos sobre la radiación solar y los usos y costumbres.

En el verano de 2006 se realizó el «Primer estudio en fotoprotección desde la oficina de farmacia», en el que participaron 1.000 farmacéuticos; el cuestionario hacía preguntas a dichos farmacéuticos acerca de los conocimientos y los hábitos de la población atendida en la farmacia. Los resultados indicaron que más de la mitad de los usuarios des-



Figura 1. Carteles divulgativos de campañas de fotoprotección en farmacias.

conocían qué factor de protección necesitaban; uno de cada 10 creía que el fotoprotector impedía el bronceado; existía la opinión bastante generalizada de que era suficiente con una sola aplicación al día y que, cuando se estaba bronceado, no era necesario aplicarlo. La mayor demanda de fotoprotectores correspondía a personas de la tercera edad, y sobre productos de factor de protección alto y muy alto. La mayor solicitud de información correspondía a la fotoprotección infantil.

Dos años más tarde, en 2008, se llevó a cabo la «Encuesta Nacional sobre Fotoprotección», promovida por el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, con la colaboración de un laboratorio líder en protección solar, a través de la Vocalía de Dermofarmacia. Se recogieron 1.923 encuestas en farmacias de toda España, el 41% de ellas en Madrid. Los resultados concluyeron que el 90% de los encuestados conocían el significado del FPS, el 62% sabía qué es el UVI y lo tenía en cuenta a la hora de elegir el fotoprotector; la mitad conocía el logo normalizado UVA y qué es la fotosensibilidad por medicamentos. El 85% utilizaba fotoprotector para sus hijos con factor alto o muy alto y aplicaba medidas complementarias (gorra, camiseta y/o gafas de sol). Se ponen de manifiesto mejoras en cuanto a las nor-

mas de aplicación y frecuencia, pero la valoración total de la encuesta indica un aprobado «raspado» en fotoprotección de la población en España.

Poco a poco se va avanzando con la colaboración de todos los profesionales sanitarios implicados, pero queda aún mucho camino para conseguir que la población sea verdaderamente consciente de los efectos de la radiación solar y adopte cambios en su comportamiento. Ello requerirá no sólo seguir insistiendo en campañas de formación, sino también la creación de nuevos modelos sociales y la participación de iconos mediáticos que consigan influir modificando tendencias y valores que se han de imitar.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Aliaga A. Atención farmacéutica en fotoprotección. Recomendaciones desde la farmacia [monografía en Internet]. 2007. Disponible en: [http://www.portalfarma.com/pfarma/taxonomia/general/gp000023.nsf/voDocumentos/5F6A0AB5B0B53416C12572EA005CA759/\\$File/PON_ANA%20ALIAGA%202.doc](http://www.portalfarma.com/pfarma/taxonomia/general/gp000023.nsf/voDocumentos/5F6A0AB5B0B53416C12572EA005CA759/$File/PON_ANA%20ALIAGA%202.doc)
- Camps M, Aliaga A. La fotoprotección en la farmacia española. Barcelona: Ediciones Mayo; 2007.
- Carreras M. Protección solar en situaciones especiales. Acofar. 2008; 474:32-6.
- Cuestionario sobre Fotoprotección-Campaña 2008. Informe de resultados. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Farmacéuticos. 2009;345. Disponible en: [http://www.portalfarma.com/pfarma/taxonomia/general/gp000012.nsf/voDocumentos/9687F7601606700CC12575B3003C650B/\\$File/farma38.pdf](http://www.portalfarma.com/pfarma/taxonomia/general/gp000012.nsf/voDocumentos/9687F7601606700CC12575B3003C650B/$File/farma38.pdf)