



EVITE COMPLICACIONES EN  
SU PIEL EN ÉPOCA DE  
VACACIONES

# ¿CÓMO CUIDAR LA PIEL EN VACACIONES?

En la época de vacaciones es importante tener en cuenta algunas recomendaciones para evitar **complicaciones** en la piel a corto y a largo plazo por exposiciones prolongadas al sol que repercutan en su salud, como por ejemplo:

# 1. REACCIONES DE FOTOSENSIBILIDAD

## Fototoxicidad

El ejemplo más común son aquellas personas que comen cítricos mientras realizan actividades al aire libre o tiene contacto con plantas en el campo.

## Fotoalergia

La piel reacciona anormalmente a la energía solar, por ejemplo con productos aplicados o sustancias ingeridas.



## 2. QUEMADURAS SOLARES

LA RESPUESTA INDIVIDUAL ES VARIADA, SIENDO MÁS SUSCEPTIBLES LOS INDIVIDUOS PELIRROJOS O RUBIOS, AUNQUE TAMBIÉN LOS TRIGUEÑOS, NIÑOS Y ANCIANOS.

SE MANIFESTA CON ERITEMA (ENROjecimiento), AMPOLLAMIENTO, ARDOR, DOLOR, DESCAMACIÓN Y EN CASOS MÁS GRAVES FIEBRE Y ESCALOFRÍOS.

# QUEMADURA SOLAR



AsoColDerma  
Asociación Colombiana de Dermatología  
y Cirugía Dermatológica

### 3. OTRAS COMPLICACIONES EN LA PIEL

- ✓ Trastornos pigmentarios
- ✓ Aparición de efélides (pecas)
- ✓ Melasma ( cloasma )
- ✓ Fotoenvejecimiento
- ✓ Cáncer de piel: por exposición crónica a la luz solar
- ✓ Empeoramiento de algunas enfermedades autoinmunes: ej. Lupus o dermatomiositis

# MEDIDAS A TOMAR: RECOMENDACIONES

- ✓ Evite la exposición entre diez de la mañana y tres de la tarde, es cuando el sol es más fuerte
- ✓ Use sombreros amplios, gafas y ropa adecuada que ayude a cubrir la piel
- ✓ Busque la sombra siempre que sea posible
- ✓ Use protector solar que tenga como mínimo un (factor de protección) SPF 30



# ¿CÓMO CUIDAR LA PIEL EN VACACIONES?

Recuerde: nunca se automedique  
¡NO aplique sustancias desconocidas!

Antes de sus vacaciones consulte al dermatólogo



AsoColDerma  
Asociación Colombiana de Dermatología  
y Cirugía Dermatológica