



Guía de

Fotoprotección en patologías dermatológicas

Protege tu piel de manera
efectiva

ÍNDICE

1.	Introducción	3
2.	Psoriasis	6
3.	Dermatitis Atópica	8
4.	Cicatrices	10
5.	Vitíligo	12
6.	Albinismo	14
7.	Acné	16
8.	Melasma	18
9.	Lupus Eritematoso Cutáneo/Sistémico	20
10.	Rosácea	22
11.	Cáncer de piel (no melanoma y melanoma)	24
12.	Queratosis Actínica	26
13.	Conclusiones	28

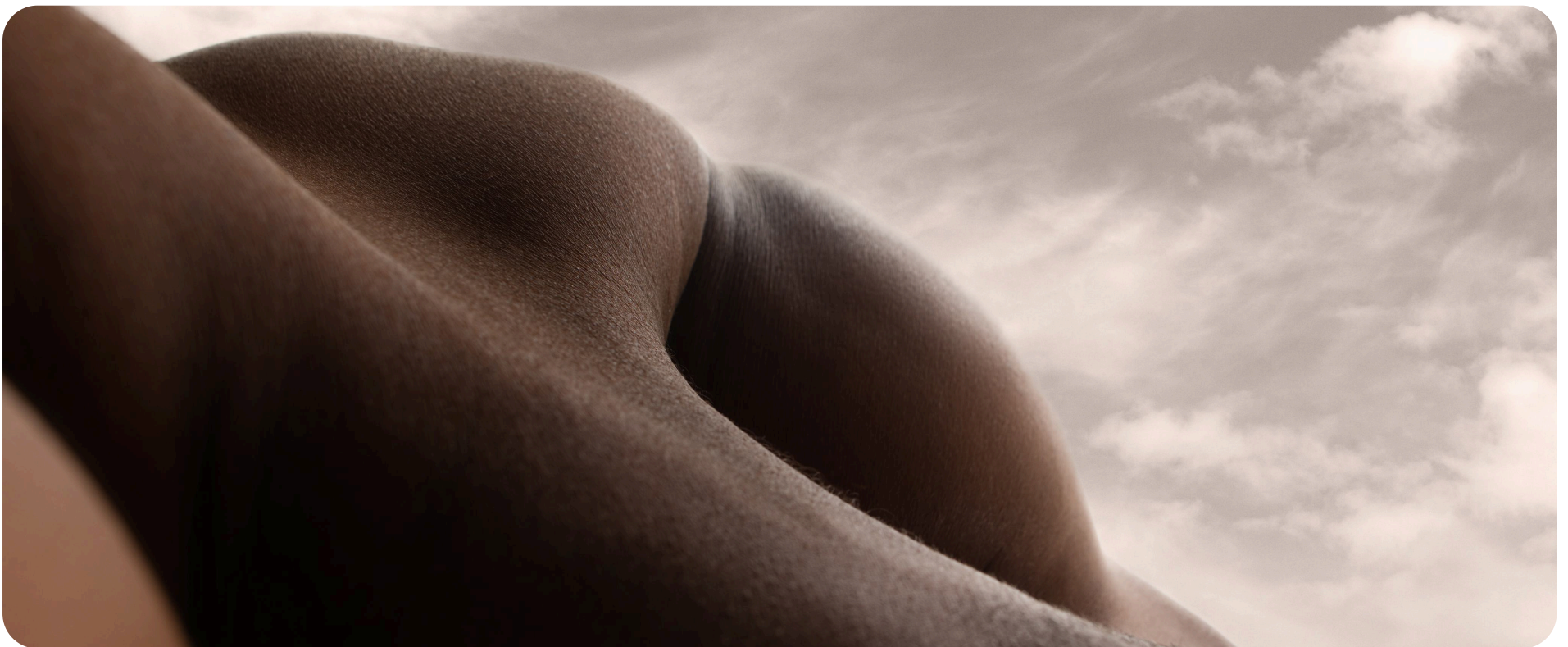


Introducción

Introducción

¿Sabías que la piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo? Su función principal es actuar como una barrera protectora contra bacterias, virus y la radiación ultravioleta (UV). Sin embargo, la exposición prolongada al sol puede suponer el desarrollo o empeoramiento de algunas enfermedades dermatológicas. La protección solar tiene un papel indispensable en la gestión de estas patologías.

La radiación ultravioleta, aunque es necesaria para que nuestro organismo genere vitamina D, también puede causar daño celular, provocar inflamación y, con el tiempo, alterar la estructura de la piel. Este daño, acumulado de forma progresiva, puede contribuir al desarrollo de condiciones dermatológicas diversas e incluso favorecer la aparición de cánceres de piel.



La fotoprotección no solo se refiere al uso de protector solar, también incluye hábitos como evitar la exposición solar en las horas más intensas, usar ropa adecuada, sombreros y gafas, y una aplicación correcta de los productos fotoprotectores. Sin embargo, la fotoprotección se vuelve aún más importante cuando se trata de pacientes con enfermedades dermatológicas.

Cada patología dermatológica tiene sus propias necesidades en cuanto a la protección solar, por lo que es necesario que los dermatólogos no solo proporcionen tratamientos específicos para cada patología, sino que también eduquen a los pacientes sobre la importancia de una fotoprotección adecuada y personalizada. Esta guía explica cómo diferentes enfermedades dermatológicas pueden verse influenciadas por la exposición al sol y cómo implementar estrategias de protección efectivas para prevenir daños, mejorando así la calidad de vida de los pacientes y minimizando riesgos de complicaciones futuras.



A photograph of a person's legs and feet, heavily affected by psoriasis. The skin is covered in numerous red, scaly patches and small, raised blisters, particularly concentrated on the shins, ankles, and feet. The person is wearing light-colored socks. The background is a plain, light-colored surface.

1

Psoriasis



¿Qué es?

Es una enfermedad inflamatoria crónica que provoca la aparición de placas rojas y escamosas en la piel.

Tratamiento estándar:

Incluye terapias tópicas, fototerapia y, en casos más graves, medicamentos sistémicos.

Fotoprotección

La exposición solar controlada puede mejorar la psoriasis, pero es importante evitar las quemaduras solares. Se recomienda el uso de fotoprotectores con FPS ≥ 30 y evitar la exposición durante las horas pico de radiación (10 a.m. a 4 p.m.).

The background of the slide is a photograph of two hands, likely belonging to a child, showing severe symptoms of atopic dermatitis. The skin is red, inflamed, and covered in thick, silvery-white scales and peeling patches, particularly on the fingers and palms. The image is overlaid with a semi-transparent blue gradient.

2

Dermatitis Atópica

¿Qué es?

Es una condición inflamatoria crónica que causa picazón, enrojecimiento y sequedad de la piel.

Tratamiento estándar:

Se basa en el uso de emolientes, corticoides tópicos y, en algunos casos, inmunomoduladores.

Fotoprotección

La piel atópica es más sensible al sol. Se aconseja el uso de fotoprotectores hipoalergénicos con FPS ≥ 50 y evitar la exposición solar directa



A woman with extensive, raised, and textured scarring covering her arms and chest is shown in a clinical or medical setting. She is wearing a white tank top and is applying a white cream to her face with her right hand. The background is slightly blurred, showing medical equipment and a tiled wall. The overall tone is clinical and focused on the condition of the skin.

3

Cicatrices



¿Qué es?

Son marcas que quedan en la piel después de una lesión o cirugía.

Tratamiento estándar:

Puede incluir el uso de geles de silicona, tratamiento láser y, en algunos casos, inyecciones de corticoides.

Fotoprotección

Las cicatrices son más propensas a la hiperpigmentación. Es fundamental aplicar fotoprotectores con FPS ≥ 50 y evitar la exposición solar directa.



4

Vitíligo

¿Qué es?



Es una condición que causa la pérdida de pigmento en áreas específicas de la piel.

Tratamiento estándar:

Incluye fototerapia, medicamentos tópicos y, en algunos casos, injertos de piel.

Fotoprotección

Las áreas despigmentadas carecen de protección natural contra el sol. Se recomienda el uso de fotoprotectores con FPS ≥ 50 y evitar la exposición solar directa.

A photograph of a man and a woman with albinism. The man, on the left, has white hair and a white goatee, wearing a white blazer over a light green button-down shirt. The woman, on the right, has long white hair and is wearing a light green ribbed top. They are both holding a large bouquet of white peonies. The background is a soft, out-of-focus grey. The image is framed by a light blue border with pinkish-red curved corners at the top right and bottom left.

5

Albinismo

¿Qué es?

Es un trastorno genético que reduce o elimina la producción de melanina en la piel, ojos y cabello.

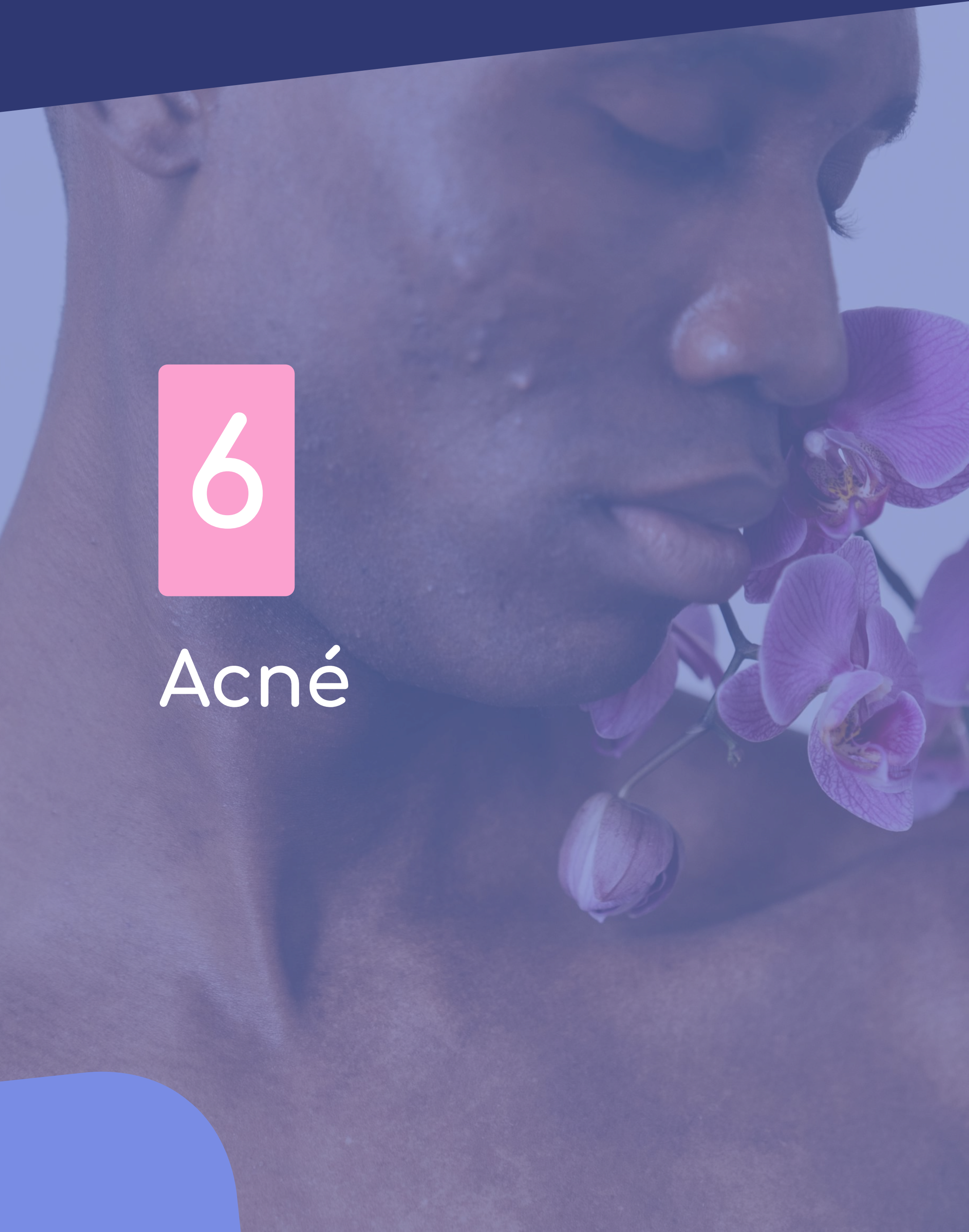
Tratamiento estándar:

No existe cura; el enfoque se centra en la protección solar y el cuidado ocular.

Fotoprotección

Es esencial el uso de fotoprotectores con FPS ≥ 50 , ropa con factor de protección ultravioleta (FPU), gafas de sol con protección UV y sombreros de ala ancha.





6

Acné

¿Qué es?



Es una enfermedad inflamatoria de las glándulas sebáceas que resulta en la formación de comedones, pápulas y pústulas.

Tratamiento estándar:

Incluye el uso de retinoides tópicos, antibióticos orales y, en casos graves, isotretinoína.

Fotoprotección

Los tratamientos como los retinoides aumentan la sensibilidad al sol. Se recomienda el uso de fotoprotectores con FPS ≥ 50 , aplicados generosamente cada 2 horas, y evitar la exposición solar directa.

A close-up portrait of a woman with dark, curly hair and freckles, looking upwards. The image is overlaid with a semi-transparent pink filter. In the bottom left corner, there is a large white number '7' inside a pink rounded square.

7

Melasma

¿Qué es?

Es una hiperpigmentación adquirida, generalmente en áreas expuestas al sol, como la cara.

Tratamiento estándar:

Incluye el uso de despigmentantes tópicos, peelings químicos y, en algunos casos, láser.

Fotoprotección

La exposición solar puede empeorar el melasma. Se recomienda el uso de fotoprotectores con FPS ≥ 50 , aplicados generosamente cada 2 horas, y evitar la exposición solar directa.





8

Lupus
Eritematoso
Cutáneo/
Sistémico

¿Qué es?

Es una enfermedad autoinmune que puede afectar la piel, los órganos internos y otros sistemas del cuerpo.

Tratamiento estándar:

El tratamiento incluye medicamentos inmunosupresores como antipalúdicos (hidroxicloroquina), corticoides tópicos y sistémicos, y en algunos casos, terapias biológicas. La gestión de la exposición solar es crucial para prevenir brotes.

Fotoprotección

La exposición solar puede desencadenar un brote o empeorar los síntomas del lupus. Por lo tanto, es esencial evitar la exposición directa al sol. Se recomienda el uso de fotoprotectores con FPS ≥ 50 , preferentemente con filtros físicos (óxido de zinc, dióxido de titanio), que son más efectivos para bloquear las radiaciones UV. Además, se debe utilizar ropa de protección solar, gafas de sol y sombreros de ala ancha para minimizar la exposición a la radiación UV.



A close-up photograph of a woman's face, showing signs of rosacea, particularly on her cheeks. She has her hands gently touching her face. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. In the bottom left corner, there is a solid blue shape.

9

Rosácea

¿Qué es?



La rosácea es una afección crónica de la piel que provoca enrojecimiento, pequeñas pápulas y vasos sanguíneos dilatados en el rostro, especialmente en la zona de la nariz, mejillas y frente.

Tratamiento estándar:

El tratamiento incluye antibióticos orales y tópicos (como metronidazol), terapias láser para tratar los vasos sanguíneos dilatados, y en algunos casos, brimonidina para reducir el enrojecimiento.

Fotoprotección

El sol es uno de los principales factores desencadenantes de los brotes de rosácea, por lo que la fotoprotección es indispensable. Se deben usar fotoprotectores con FPS ≥ 50 , aplicados varias veces al día. Además, es recomendable elegir fórmulas sin alcohol ni fragancias, ya que estos componentes pueden irritar la piel sensible. Se debe evitar la exposición directa al sol durante las horas pico de radiación.

A close-up, slightly blurred photograph of a person's face, focusing on the nose and mouth area. A prominent mole is visible on the bridge of the nose. The image has a soft, ethereal quality with a blue and pink color overlay. The number '10' is displayed in white inside a pink square on the left side of the image.

10

Cáncer de piel
(no melanoma y
melanoma)

¿Qué es?

El cáncer de piel es el tipo más común de cáncer en el mundo. Se clasifica en dos tipos principales: el melanoma, que es más agresivo, y el carcinoma basocelular y espinocelular, que son más comunes pero menos agresivos. La principal causa es la exposición excesiva a la radiación ultravioleta (UV).



Tratamiento estándar:

El tratamiento del cáncer de piel depende de su tipo, pero generalmente incluye cirugía para extirpar la lesión, y en algunos casos, radioterapia o terapia inmunológica. Es fundamental la detección temprana.

Fotoprotección

La prevención primaria del cáncer de piel se basa en evitar la exposición solar excesiva. Se recomienda usar fotoprotectores de amplio espectro con FPS ≥ 50 , ropa protectora y gafas de sol con protección UV. Además, es esencial realizar autoexámenes periódicos para detectar cualquier cambio en la piel. La protección solar es importante tanto para prevenir el daño solar como para evitar recurrencias de cáncer de piel después del tratamiento.



11

Queratosis Actínica

¿Qué es?



La queratosis actínica es una lesión precursora del cáncer de piel que aparece en áreas expuestas al sol, como la cara, las orejas, el cuero cabelludo, el cuello, las manos y los brazos. Estas lesiones son ásperas, escamosas y a menudo de color rojizo o marrón.

Tratamiento estándar:

El tratamiento incluye crioterapia (congelación), láser, terapia fotodinámica, y en algunos casos, medicamentos tópicos como el 5-fluorouracilo. El objetivo es eliminar las lesiones antes de que se conviertan en cáncer.

Fotoprotección

La fotoprotección es crucial para prevenir la aparición de nuevas lesiones de queratosis actínica. Se recomienda el uso de fotoprotectores de amplio espectro con FPS ≥ 50 , aplicados generosamente en las áreas expuestas, y la protección adicional con ropa adecuada, como sombreros y gafas de sol. Se debe evitar la exposición solar durante las horas de máxima radiación.



Conclusiones

El uso de fotoprotección es fundamental en el tratamiento y la prevención de las enfermedades dermatológicas. Desde patologías crónicas como la psoriasis hasta condiciones genéticas como el albinismo, proteger nuestra piel del sol no solo ayuda a controlar los síntomas, sino también a prevenir complicaciones graves, como el cáncer de piel. Como dermatólogos, es nuestra responsabilidad educar a nuestros pacientes sobre la importancia de la protección solar constante y adecuada. Esto no solo les permitirá mejorar la calidad de vida, sino también reducir los riesgos de empeorar o desarrollar nuevas lesiones en la piel.

