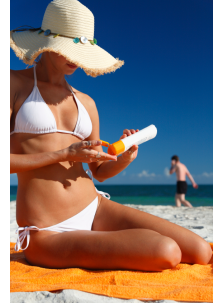




Consells

✚ Per obtenir un resultat òptim de la utilització d'un fotoprotector, cal seguir aquestes quatre **normes** bàsiques:

- ✚ Aplicar el fotoprotector a casa, mai a la platja o a la piscina.
- ✚ Fer-ho sobre la pell ben seca.
- ✚ Aplicar-lo 30 minuts abans d'exposar-se al sol.
- ✚ No estalviar-ne.



Recomanacions

- ✚ Evitar les polvoritzacions d'aigua durant les exposicions.
- ✚ Evitar els perfums i les colònies alcohòliques que contenen essències vegetals, perquè són fotosensibilitzants.
- ✚ Triar el fotoprotector més indicat d'acord amb el nostre fototipus.
- ✚ Fer-ne servir, tot i que estigui núvol.
- ✚ No exposar-se al sol entre les 11 i les 15 hores.
- ✚ Protegir-se el cap amb un barret o gorra amb visera; els ulls amb ulleres adequades, i els llavis amb protector labial.
- ✚ Estar en moviment. No és gens aconsellable estirar-se al sol i mantenir-se immòbil durant hores.
- ✚ Beure aigua o líquids per evitar la deshidratació.
- ✚ Determinats medicaments poden provocar reaccions a l'exposició solar.
- ✚ **Recordi: cal començar per un FPS alt, sobretot la primera setmana d'exposició solar, i anar rebaixant-lo en els dies posteriors.**

El sol i els nens

- ✚ **La pell dels nens presenta diferències respecte de la pell dels adults i cal donar-li la protecció adequada.**
 - ✚ No s'ha d'exposar els nens al sol abans dels 3 anys.
 - ✚ S'han d'evitar les hores centrals del dia.
 - ✚ Cal utilitzar una protecció solar especial per a nens.
 - ✚ Cal renovar periòdicament el producte, fins i tot si s'està molta estona a l'aigua.
 - ✚ És bo protegir-los el cap amb gorres i el cos amb samarretes si tenen la pell molt blanca i sensible.
 - ✚ Cal fer-los beure molta aigua.
- ✚ **S'ha d'anar al metge i/o consultar el farmacèutic al mínim senyal de reacció o símptoma estrany a la pell.**

Sols artificials

- ✚ La llum UV emesa per les làmpades UVA causa cremades i envelliment prematur i potencia el risc de desenvolupar càncer cutani.
- ✚ **Els efectes de la radiació solar són acumulatius i irreversibles.**

