

consells per no deixar-t'hi la pell

2 passos per gaudir del sol i no estar
exposat als seus efectes perjudicials

1

PROTEGIR-SE del sol

A L'AIRE LLIURE

- > És important estar protegit de totes les radiacions solars
- > Els núvols deixen passar els raigs UV
- > L'aigua, la neu, la sorra i l'erba reflecteixen les radiacions
- > Cal protegir-se sempre

Com s'ha de fer per protegir-se a l'aire lliure?

- > Evitar sempre les cremades solars
- > No exposar-se al sol entre les 12h i les 16h, especialment en els mesos de més insolació
- > Utilitzar barrets, ulleres de sol i roba seca
- > En activitats a l'aire lliure aplicar protectors solars durant **TOT L'ANY**, sobretot en zones descobertes com la cara, nas, llavis, orelles, cap, mans i braços

EFFECTE LUPA DE L'AIGUA

- > L'aigua a la pell fa efecte lupa i incrementa el risc de cremades solars
- > Posar-se roba mullada no protegeix: deixa passar els raigs UV

Com s'ha de fer per evitar l'efecte lupa?

- > Assecar-se bé després de cada bany i aplicar el protector de nou ja que aquests productes poden eliminar-se amb el fregament de la tovallola

Organitza

COL·LEGI DE
FARMACEUTICS
DE BARCELONA

udm
unitat de melanoma

CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

Patrocina

Almirall

EAU THERMALE
Avène

Ladival
Protecció solar en profunditat

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE


CONÈIXER EL FOTOTIPUS

- > El FOTOTIPUS de cada persona permet escollir el PROTECTOR SOLAR més adequat
- > El fototipus és el que indica la sensibilitat personal al sol i la capacitat per bronzear-se segons el color de la pell, el cabell i els ulls

Com s'ha de fer per conèixer el fototipus?

- > Consultar el fototipus al metge o farmacèutic
- > No existeixen protectors solars universals: el farmacèutic coneix quin és el més indicat per cada persona i situació

PROTECTORS SOLARS

- > Protegeixen si s'apliquen en la quantitat indicada
- > Els productes solars un cop oberts tenen un període d'ús recomanat 

Com s'han d'aplicar els protectors solars?

- > Aplicar-los abans de sortir de casa i repetir de nou cada 2-3 hores
- > Llegir i seguir les instruccions d'ús i aplicar la quantitat suficient per aconseguir l'efecte desitjat
- > En cas de molta suor aplicar-los més sovint
- > Repetir l'aplicació després de cada bany perllongat, encara que el producte sigui resistent a l'aigua

> FER REVISAR periòdicament la pell pel metge o dermatòleg

> CONSULTAR sempre si observa que alguna piga canvia de **forma**, **mida** o **color**

PROTECCIÓ MÀXIMA

- > Hi ha situacions en què la protecció ha de ser màxima, consulta al farmacèutic

En quines situacions?

- > En alta muntanya, a alta mar o a la neu
- > En l'embaràs i en nens menors de 3 anys
- > En determinades malalties, intervencions quirúrgiques, trasplantaments, cicatrius i en medicaments fotosensibilitzants

2

HIDRATAR-SE per restaurar la pell

CUIDAR LA PELL

- > La pell recupera el seu benestar si ens en cuidem després de l'exposició al sol

Com cuidar la pell?

- > Aplicar sempre cremes i locions refrescants i calmants, que permetran reparar i hidratar la pell

AIGUA

- > L'aigua que es perd amb l'exposició al sol s'ha de recuperar

Com recuperar l'aigua?

- > Beure aigua encara que no es tingui sensació de set i oferir-ne sovint als nens i a la gent gran
- > Fer una dieta variada amb abundant fruita i verdura