

Consells

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

- **Aplicar el fotoprotector a casa 30 minuts abans** d'exposar-se al sol, mai a la platja o a la piscina.
- Fer-ho sobre la pell ben seca.
- 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 i utilitzar-lo **encara 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.

Sol artificial

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.**