

La teva pell és ÚNICA

La teva protecció solar també

Atenció
pell 2022

Consells generals de protecció per gaudir del sol

- 1 Eviteu l'exposició solar durant les hores de més insolació, entre les 12h i les 16h. Són preferibles les primeres hores del matí o les darreres de la tarda.
- 2 Eviteu l'exposició solar en menors de 6 mesos. A partir dels 6 mesos cal fer sempre ús de protecció solar amb filtres minerals físics i FPS 50+.
- 3 Escolliu protectors solars amb protecció contra les radiacions solars perjudicials, UVB i UVA. El FPS ha de ser alt o molt alt i adaptat a la vulnerabilitat de cada persona.
- 4 Apliqueu el protector solar 30 minuts abans de l'exposició amb les quantitats adequades per cada zona del cos.
- 5 Utilitzeu una textura adaptada al tipus de pell, a la zona del cos, a l'edat i a l'activitat.
- 6 Tingueu especial cura de les zones més sensibles: espatlles, orelles, calbes, etc.
- 7 Torneu a aplicar el protector solar cada 2h amb quantitats adequades per cada zona.
- 8 Protegiu també els ulls de la radiació solar amb ulleres homologades i feu ús de protecció física quan sigui necessari (barrets i roba).
- 9 Encara que estigui ennuvolat cal utilitzar protector solar. Els núvols deixen passar el 90% de la radiació UV. A més, la neu, l'aigua i la sorra reflecteixen la radiació UV.
- 10 Si apareixen lesions cutànies o tenen canvis en forma, mida o color, consulteu al dermatòleg o al metge de família.

Medicaments i sol: fotosensibilització

Pregunteu al farmacèutic quins medicaments poden generar problemes si us exposeu al sol. Alguns són usats en cas de:

- Dolor i inflamació
- Colesterol alt
- Al·lèrgia
- Insomni
- Hipertensió arterial
- Acidesa estomacal
- Infeccions bacterianes
- Anticonceptius
- Depressió
- Acne

Si preneu medicaments fotosensibilitzants i us exposeu al sol poden aparèixer vesícules i butllofes a la zona exposada. En alguns casos, la reacció apareix entre 12 i 72 hores, amb una reacció més generalitzada amb èczema, edema i picor.

Com aplicar el protector solar?

És convenient que us apliqueu el protector solar cada dia a les zones exposades abans de sortir de casa i repetir l'aplicació cada dues hores, especialment si heu suat o us heu mullat.

A la cara i el coll



Als braços



Al ventre i la zona lumbar



A l'esquena i les espatlles



A les cames



Organitzen



Patrocinen



Col·laboren



Consells per tenir cura de la pell amb psoriasi



Què és... ?

- La psoriasis és una malaltia crònica que cursa en brots.
- La fototeràpia pot ser part del tractament, però per prendre el sol cal fer-ho amb precaució.
- La vostra farmacèutica o el vostre farmacèutic pot aconsellar la millor manera per gestionar la malaltia.
- Contacteu amb Acció Psoriasi per conèixer més la malaltia i compartir experiències amb altres pacients.
- + INFO: <https://www.accionpsoriasis.org/>

Recomanacions d'higiene

- Utilitzeu netejadors sense detergent (Syndet), sense perfums i amb pH lleugerament àcid.
- Prioritzeu els banys amb aigua tèbia a les dutxes
- Assequeu la pell suaument, a tocs, sense fregar-la.
- Deixeu la pell lleugerament humida per afavorir la penetració de les cremes que s'aplicaran posteriorment.
- En cas de molta picor els banys nocturns amb extractes col·loïdals de civada o blat poden alleugerir el desconfort i afavorir el descans nocturn.
- Utilitzeu xampú de tractament combinat amb un altre xampú d'ús freqüent per al cuir cabellut.
- Utilitzeu una mascareta hidratant capil·lar 1 cop per setmana.

Recomanacions d'hidratació i de cura de la pell

- Utilitzeu productes d'higiene i hidratació per evitar els brots, fins i tot si us trobeu bé.
- Els productes han de ser rics amb substàncies hidratants, emol·lients, calmants, antipruriginosos i regeneradores.
- Apliqueu cremes hidratants a diari amb un massatge de 3-5 min almenys 2 cops al dia, especialment després del bany.
- Si teniu moltes escates a la pell, utilitzeu substàncies queratolítiques al matí.
- Si esteu fent tractament amb medicaments tòpics, els productes s'han d'aplicar a la nit després de la higiene.

Recomanacions de protecció solar

- La llum solar és beneficiosa: disminueix l'hiperproliferació cel·lular de les plaques psoriàsiques i disminueix l'activitat inflamatòria de la pell, però sempre s'ha de fer amb cura: us heu de protegir amb protectors solars amb FPS 50+.
- Els protectors solars recomanats són en cremes o olis, perquè són més emol·lients.
- Els olis en format esprai sense alcohol poden ser útils perquè no requereixen fregar tant la pell del cos.
- RECORDEU: després del bany de sol, és important que apliqueu sempre una crema hidratant i calmant.

Per protegir-te del sol, el farmacèutic/a et recomana:
