

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



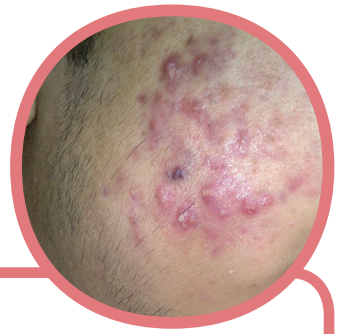
Patrocinen



Col·laboren



Consells per tenir cura de la pell amb acne



Què és... ?

- L'acne és la inflamació de les glàndules pilosebàcies que obstrueix els seus porus i provoca erupcions cutànies a la pell.
- La vostra farmacèutica o el vostre farmacèutic pot aconsellar la millor manera per gestionar-lo.

Recomanacions d'higiene

- La higiene de la pell és bàsica contra l'acne i s'ha de realitzar amb constància, matí i nit.
- Utilitzeu productes específics per la pell acneica, sense detergents, no abrasius i amb alta tolerància, preferentment en gels i escumes.
- Assequeu la pell suaument, a tocs, sense fregar-la.
- **RECORDEU:** la higiene es pot complementar amb un exfoliant suau 1-2 cops per setmana, però no en tots els casos d'acne. També es poden utilitzar mascaretes seborreguladores.

Recomanacions d'hidratació i de cura de la pell

- Aplicar cremes hidratants a diari després de la higiene, 2 vegades al dia. Aquest fet és especialment útil en acnes lleus.
- Utilitzeu productes rics en substàncies seborreguladores, queratolítiques, antimicrobianes, calmants, antiinflamatòries, antioxidants i matificants.
- Les textures més adequades són cremes lleugeres, emulsions i gels.
- Hidrateu la pell, els llavis i els ulls amb productes específics, especialment si esteu en tractament amb retinoids orals.

Recomanacions de protecció solar

- El protector solar és útil per evitar l'agreujament de l'acne i per reduir el risc d'hiperpigmentació postinflamatòria.
- S'utilitzen protectors solars amb textures no greixoses. Els més habituals són els gels o gel-crema.
- Els protectors solars específics per acne incorporen actius seborreguladors, antiinflamatoris, matificants o queratolítics.
- Si preneu algun tractament oral per l'acne, necessiteu protegir la vostra pell del sol, ja que aquests medicaments la fan encara més vulnerable.

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