

Taques senils

Psoriasis

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

COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA

CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

Patrocinen

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

STADA

Col·laboren

AADA
Asociación de Afectados por la Dermatitis Atópica

asociació
contra el càncer
a Barcelona

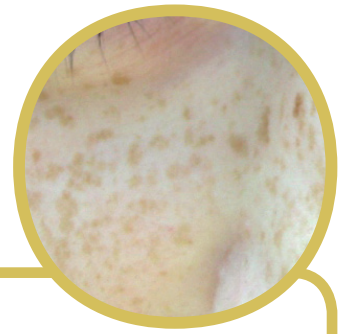
AAUC
Asociación de Afectados
d'Urticària Crònica

feder
Federación Española de Dermatología y Venereología

acció
PSORIASI

oncolliga
Federació Espanyola de Oncologia

Consells per tenir cura de la pell amb pigues



Què és... ?

- Les pigues són taques cutànies marronoses clares, de melanina en la pell que apareixen en persones de complexió clara, que en general són més propenses a tenir càncer de pell.
- La vostra farmacèutica o el vostre farmacèutic pot aconsellar la millor manera per gestionar-les.

Recomanacions d'higiene

- Utilitzeu netejadors sense detergent (Syndet), sense perfums i amb pH lleugerament àcid.
- Prioritzeu l'ús d'aigua tèbia.
- 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.
- Per la neteja facial utilitzeu un producte específic en funció de les vostres preferències i tipologia de pell i després un tònic hidratant per la pell.
- Utilitzeu productes exfoliants un cop a la setmana per eliminar les cèl·lules mortes de la capa més externa de la pell.

Recomanacions d'hidratació i de cura de la pell

- Apliqueu cremes hidratants a diari després del bany.
- Utilitzeu productes rics en substàncies hidratants i emol·lients.
- Les textures més adequades per al cos són locions, cremes i esprais i per a la cara, cremes, sèrums i gels. Es poden adaptar a les necessitats i preferències.

Recomanacions de protecció solar

- Us heu de protegir amb protectors solars d'ampli espectre amb FPS 50+.
- Per camuflar les taques podeu utilitzar una base de maquillatge o un protector solar amb color.
- Es pot fer ús de despigmentants per disminuir la tonalitat de les pigues però el més important és la protecció solar per evitar que s'intensifiqui el color.

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