

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 prurigen actínic



Què és... ?

- El prurigen actínic es manifesta per exposició a radiació solar, inclosa la llum visible, però es diferencia d'altres patologies, perquè comença gairebé sempre abans de la pubertat i perquè es donen lesions tot l'any, encara que empitjoren a l'estiu i es localitzen tant en zones de la pell descobertes com cobertes.
- La vostra farmacèutica o el vostre farmacèutic pot aconsellar la millor manera per gestionar-la.
- Contacteu amb les associacions de pacients per conèixer més la malaltia i compartir experiències amb altres pacients.

Recomanacions d'higiene

- Utilitzeu netejadors sense detergent (Syndet), sense perfums i amb pH lleugerament àcid i actius calmants de la picor.
- 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.

Recomanacions d'hidratació i de cura de la pell

- Apliqueu cremes hidratants a diari després del bany al matí i també a la nit; tanmateix es pot tornar a aplicar al llarg del dia sobre les zones afectades.
- Utilitzeu productes rics en substàncies hidratants, emol·lients, calmants i antipruriginosos.
- Les textures més adequades per al cos són llets i emulsions que permeten una ràpida extensió i absorció.
- Han de ser productes sense perfums, alcohol, colorants ni conservants.

Recomanacions de protecció solar

- Eviteu tota exposició al sol, especialment quan aparegui l'erupció perquè acabi marxant.
- Us heu de protegir amb protectors solars d'ampli espectre amb FPS 50+.
- Utilitzeu barreres físiques (barrets, ulleres de sol, roba, etc.) que poden ser útils per cobrir la pell.

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