

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:

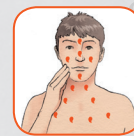
- Dolor i inflamació
- Colesterol alt
- Al·lèrgia
- Insomni
- Hipertensió arterial
- Acidesa estomacal
- Infeccions bacterianes
- Anticonceptius
- Depressió
- Acne

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

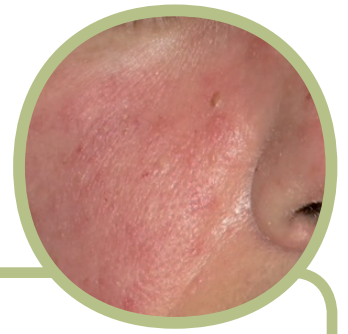
AAUC
Asociación de Afectados
d'Urticària Crònica

feder
Federación Española de Dermatología y Venereología

acció
PSORIASI

oncolliga
Federació Espanyola de Oncologia

Consells per tenir cura de la pell amb rosàcia



Què és... ?

- La rosàcia és una malaltia inflamatòria crònica i recurrent de la pell que afecta amb vermells als pòmuls, nas, mentó i front en persones de mitjana edat.
- S'han d'evitar els factors desencadenants de la rosàcia:
 - Exposició al sol, amb protectors solars.
 - Canvis bruscos de temperatura.
 - Consum d'aliments molt picants o calents.
 - Alcohol i begudes estimulants.
 - Fumar o estar en ambients carregats de fum.
 - Alguns medicaments (per exemple corticoides).
 - Productes cosmètics amb alcohol o perfums.
 - Situacions d'estrès o ansietat.
 - Exercici físic intens.
- 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 suaus (aigües micel·lars, fluids i gels sense detergent, Syndet) a les zones afectades, amb actius calmants i antiinflamatoris i que no siguin irritants ni abrasius.
- Prioritzeu l'ús d'aigües termals contra la picor, que tenen millor efecte si s'apliquen fredes, prèviament refrigerades.
- 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.
- L'afaitat amb maquinetes elèctriques evita la irritació facial.

Recomanacions d'hidratació i de cura de la pell

- Apliqueu cremes hidratants a diari després del bany per reforçar la barrera cutània.
- Els productes han de ser rics en substàncies hidratants, emol·lients, calmants, antiinflamatòries i antioxidants.
- Les textures més adequades per la zona facial són les emulsions i el gel-crema. Es poden adaptar a les necessitats i preferències.
- Molts productes hidratants específics per rosàcia incorporen protecció solar i pigments de color verd per neutralitzar les vermellsors.
- Els correctors en tons verdosos es poden aplicar després de les cremes hidratants per difuminar les vermellsors.
- Després de la crema hidratant, una altra alternativa pot ser utilitzar maquillatge per camuflar les lesions o per millorar l'aspecte i aquest pot portar protecció solar.
- L'aplicació dels tractaments farmacològics per la rosàcia s'ha de fer sobre la pell neta i cal que passin uns minuts abans d'aplicar productes hidratants i protectors solars.

Recomanacions de protecció solar

- Us heu de protegir a diari amb protectors solars d'ampli espectre amb FPS 50+, amb filtres testats per pell sensible amb rosàcia d'alta tolerància, amb actius calmants reductors de la vermellor i amb color per corregir-la.
- 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:
