

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 càncer de pell



Què és... ?

- El càncer de pell pot aparèixer en forma de carcinoma o melanoma cutanis a causa d'exposició solar al llarg de la vida. No cal que siguin exposicions extraordinàries, pot aparèixer per activitats quotidianes: fer esport a l'aire lliure, prendre alguna cosa a una terrassa, anar al parc amb els nens, etc.
- La prevenció i la detecció precoç són molt importants en aquests tipus de patologies. Cal fer controls dermatològics periòdics si hi ha algun factor de risc o lesió sospitosa.
 - Antecedents familiars.
 - Antecedents personals.
 - Lesions de dany solar crònic.
 - Tenir més de 50 nevus al cos o més de 20 nevus entre els dos braços.
- Les persones amb pell i ulls clars i les que tenen tractaments immunosupresors són més vulnerables.
- La vostra farmacèutica o el vostre farmacèutic pot aconsellar la millor manera per prevenir-la o gestionar-la.
- Contacteu amb les associacions de pacients, com ara Oncolliga o l'Associació contra el Càncer a Barcelona, per conèixer més sobre la malaltia, conèixer més com prevenir-la i compartir experiències amb altres pacients.
- + INFO: <https://www.oncolliga.cat/>
- + INFO: <https://www.contraelcancer.es/ca>

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.

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. 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+ a diari sempre que estigueu en una situació d'exposició.
- Renoveu el protector solar al llarg del dia cada 2h.
- Utilitzeu una base de maquillatge o un protector solar amb color, si voleu camuflar les taques a la pell.
- Utilitzeu barreres físiques (barrets, ulleres de sol, roba, etc.) que poden ser útils per cobrir la pell.
- Si esteu en tractament per algun càncer de pell, extremeu les precaucions.
- Quan el tractament finalitzi continueu amb les visites dermatològiques periòdiques.
- El protector solar s'ha d'aplicar a totes les zones que estiguin exposades no només a la cara.

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