

La pell, mira-te-la amb bons ulls



Organitza

COL·LEGI DE FARMACÈUTICS DE BARCELONA

COL·LEGI DE FARMACÈUTICS DE GIRONA

COOOC Col·legi Oficial d'Òptics Optometristes de Catalunya

CLÍNIC BARCELONA Hospital Universitari

Patrocina

Brill pharma Especialistes en oftalmologia

LA ROCHE-POSAY LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Coneixes els efectes de la llum solar en la pell i els ulls?

- Al nostre territori tenim unes **2600 hores de sol** a l'any.
- Les **radiacions solars** provoquen **danys acumulatius** i permanents sobre diferents parts de la pell i els ulls.

EPIDERMIS

Radiació **UVB**

- Cremades
- Bronzejat
- Càncer de pell

DERMIS

Radiació **UVA**

- Fenòmens de fotosensibilitat i fotoal·lèrgies
- Taques
- Fotoenvelliment
- Càncer de pell

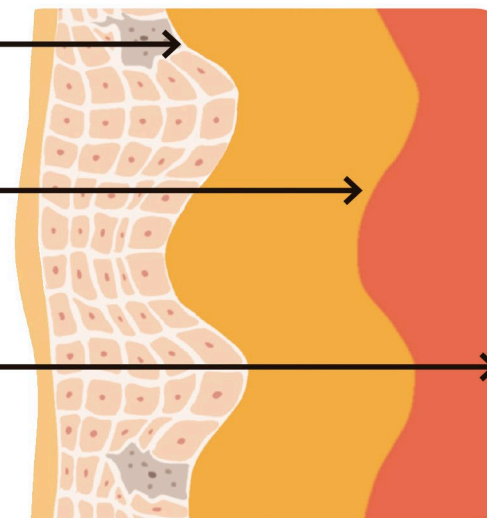
CAPES MÉS PROFUNDES

Radiació **Infraroja**

- Insolacions
- Fotoenvelliment
- Potencia els efectes de les UV

Llum visible (Llum blava)

- Taques en pells més fosques
- Potencia els efectes de les UV



Sabies que...?

- ...les persones de **pell i ulls clars** són més vulnerables a la radiació solar.
- ...als **hipermetrops** se'ls recomana portar **vidres de color verd** i als **miops**, **vidres marrons**.
- ...les persones que tenen més de **20 pigues** entre els 2 braços són més vulnerables a tenir **melanoma**.
- ...la major part dels **càncers de pell** i de **problemes oculars** relacionats amb el sol són causats per l'exposició solar durant la **infantesa**.
- ...als **infants** se'ls ha de protegir la pell de la radiació amb una **protecció solar màxima** adaptada.
- ...els ulls dels **nens** són 6 vegades **més sensibles** a la radiació UV que els dels adults però **només 1/3 utilitza ulleres de sol de qualitat**.
- ...la **gent gran** ha perdut part de les defenses naturals dels ulls i la pell i **cal protegir-les més**.
- ...**76%** de les persones que prenen **medicaments fotosensibilitzants** no es posa **protecció solar** sempre.

Demana al teu farmacèutic i al teu òptic optometrista que t'ajudin a triar la millor protecció solar per a tu.

Segell de l'establiment sanitari

Totes les radiacions solars (UVB+UVA+IRA) afecten a totes les estructures oculars

PARPELLES

- Cremades
- Eccemes
- Càncer de pell

RETINA

- Degeneració macular
- Melanoma de coroides

CRISTAL·LÍ

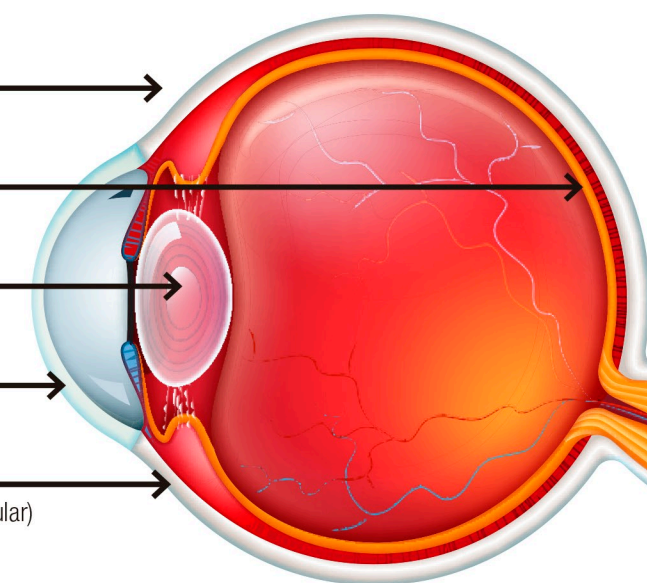
- Cataractes

CÒRNIA

- Fotoqueratitis

CONJUNTIVA

- Conjuntivitis
- Pingüècula (taca o placa petita groguenca i triangular)
- Pterigion (creixement anormal de color vermell i blanquinós)



Factors que afecten la intensitat solar

- Les hores de màxima insolació són de les **12:00** a les **16:00** hores.
- La **neu** reflecteix un **85%** de la radiació, l'aigua a **alta mar**, en un **25%** i la **sorra**, en un **15%**.
- Cada 300 m d'**altitud**, augmenta un **4%** la **intensitat** de la radiació.
- Els **núvols no protegeixen** i deixen passar el **90%** de la radiació **UV**.
- Als tròpics**, el sol està molt pròxim i toca amb **més intensitat**.

farmaceticonline.com
cooc.cat
cofgi.org

@farmaceuticsbcn @optometria_cat @FarmaceuticsGi
@farmaceuticsbcn @cooc_cat @cofjirona

Patrocina

Brill pharma Especialistes en oftalmologia

LA ROCHE-POSAY LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

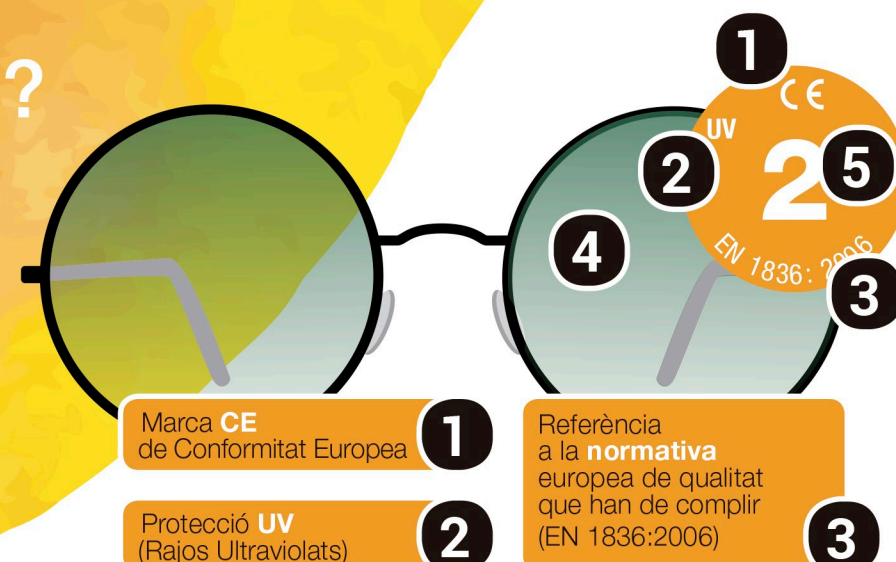
Què has de fer per protegir-te del sol?

pell ulls

Utilitza els protectors solars més adients a la teva pell i la teva activitat.

Utilitza ulleres de sol homologades que compleixin criteris de qualitat i que s'adaptin a la teva activitat.

L'elecció de les ulleres no s'ha de guiar per criteris estètics o de moda.



1 Marca CE de Conformitat Europea

3 Referència a la normativa europea de qualitat que han de complir (EN 1836:2006)

2 Protecció UV (Rajos Ultraviolats)



1 Quin factor de protecció solar necessito?

FPS: indica el grau de protecció davant la radiació ultraviolada UVB.
Baix: FPS de 6 a 10
Mitjà: FPS de 15 a 25
Alt: FPS de 30 a 50
Molt alt: FPS 50+

2 Contra quines radiacions protegeix?

Cada protector solar ha d'especificar sobre quines radiacions solars actua:
 Ultraviolada B (UVB)
 Ultraviolada A (UVA)
 Infraroja A (IRA)
 Llum visible d'alta energia (HELV)

3 Quina és la textura més adequada?

Depèn de...
 ■ Tipus d'exposició
 ■ Activitat
 ■ Tipus de pell

4 Protegeix després de mullar-me?

Wet skin: aplicable amb la pell mullada.
Water resistant: resistent a banys curts, llàgrimes, suor i humitat.
Waterproof: la protecció es manté després de banys de llarga durada.

5 Fins quan el puc guardar una vegada obert?

Consulta el símbol ☞
 Per exemple, si hi diu 12 M no convé utilitzar-lo passats 12 mesos.

6 Quan caduca si no l'he obert?

El símbol ☞, indica la data a partir de la qual no és possible assegurar l'eficàcia de la protecció.

Aplica't els protectors en **quantitat suficient** a totes les **zones exposades** abans de sortir de casa. Repeteix l'aplicació **cada 2 hores**, especialment si has suat o t'has mullat.



- Si el protector solar entra en contacte amb els ulls esbandeix-los bé amb aigua.
- Porta roba i barrets que protegeixin de les radiacions solars.
- Després de l'exposició solar aplica't sempre locions refrescants, hidratants i calmants per reparar i hidratar la pell.
- Beu aigua encara que no tinguis set i ofereix-ne sovint als nens i a la gent gran.
- Els complementos alimentosos per via oral ajuden a protegir la pell del dany oxidatiu provocat pel sol.

REVISAT PERIÒDICAMENT LA PELL.

CONSULTA el metge de família o dermatòleg si veus que alguna piga canvia de forma, mida o color.

Color LENTS

	●	●	●	●	●
AVANTATGES	Millora els contrastos.	No altera la visió dels colors.	Altera poc la visió dels colors.	Millora els contrastos.	Proporciona el millor contrast en situacions de baixa lluminositat i és un filtre eficient per la llum blava.
INDICACIONS	Esports d'hivern i a l'exterior, il·luminació artificial, miopia.	Conducció i zones caloroses.	Per tots els usos, especialment per hipermetropia, esports nàutics i d'hivern.	Conducció nocturna.	No apte per us solar, idoni quan el cel està ennuvolat i per una conducció nocturna o amb boira.

Categoria FILTRE	0	1	2	3	4
ABSORCIÓ LLUM VISIBLE	0% - 19 %	20% - 56 %	57% - 81 %	82% - 91 %	82% - 91 %
LLUMINOSITAT SOLAR	Molt baixa ☁	Baixa ☁☀	Intermèdia ☀	Força ☀☀	Molt forta ☀☀☀
INTENSITAT COLOR LENT	Molt lleugera	Lleugera	Intermèdia	Fosca	Molt fosca
ACTIVITAT	Activitats quotidianes, confort i estètica, conducció diürna.	Passejar per la ciutat, activitats quotidianes, conducció diürna.	Passejar, activitats quotidianes i esportives, conducció diürna.	Platja, muntanya, alguns esports aquàtics, zones de molt sol a l'estiu, conducció diürna.	Alta muntanya, esports aquàtics, no apte per la conducció.

Quines pautes he de seguir perquè les ulleres de sol no es facin malbé?

- Treu-te-les i posa-te-les amb les dues mans perquè no es deformin.
- No te les posis al cap.
- No les netegis en sec.
- Guarda-les al seu estoig.
- No les deixis al cotxe, es poden sobreescalfar.

L'ús de gotes oftàlmiques amb vitamines, aminoàcids i àcid hialurònic protegeix els ulls de les radiacions solars.