

consells per no deixar-t'hi la pell

2 passos per gaudir del sol i no estar
exposat als seus efectes perjudicials

Atenció
pell

Organitza
COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA

udm
uniot de meliorar

CLÍNICA
Dermatologia

Patrocinat

Almirall

EAU THERMALE
Avène

Ladival

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

1 PROTEGIR-SE del sol

A L'AIRE LLIURE

- > És important estar protegit de totes les radiacions solars
- > Els núvols deixen passar els raigs UV
- > L'aigua, la neu, la sorra i l'herba reflecteixen les radiacions
- > Cal protegir-se sempre

Com s'ha de fer per protegir-se a l'aire lliure?

- > Evitar sempre les cremades solars
- > No exposar-se al sol entre les 12h i les 16h, especialment en els mesos de més insolació
- > Utilitzar barrets, ulleres de sol i roba seca
- > En activitats a l'aire lliure aplicar protectors solars durant TOT L'ANY, sobretot en zones descobertes com la cara, nas, llavis, orelles, cap, mans i braços

EFFECTE LUPA DE L'AIGUA

- > L'aigua a la pell fa efecte lupa i incrementa el risc de cremades solars
- > Posar-se roba mullada no protegeix: deixa passar els raigs UV

Com s'ha de fer per evitar l'efecte lupa?

- > Assecar-se bé després de cada bany i aplicar el protector de nou ja que aquests productes poden eliminar-se amb el fregament de la tovallola

CONÈIXER EL FOTOTIPUS

- > El FOTOTIPUS de cada persona permet escollir el PROTECTOR SOLAR més adequat
- > El fototipus és el que indica la sensibilitat personal al sol i la capacitat per bronzear-se segons el color de la pell, el cabell i els ulls

Com s'ha de fer per conèixer el fototipus?

- > Consultar el fototipus al metge o farmacèutic
- > No existeixen protectors solars universals: el farmacèutic coneix quin és el més indicat per cada persona i situació

PROTECTORS SOLARS

- > Protegeixen si s'apliquen en la quantitat indicada
- > Els productes solars un cop oberts tenen un període d'ús recomanat 

Com s'han d'aplicar els protectors solars?

- > Aplicar-los abans de sortir de casa i repetir de nou cada 2-3 hores
- > Llegir i seguir les instruccions d'ús i aplicar la quantitat suficient per aconseguir l'efecte desitjat
- > En cas de molta suor aplicar-los més sovint
- > Repetir l'aplicació després de cada bany perllongat, encara que el producte sigui resistent a l'aigua

> **REVISAR**
periòdicament la pell
pel metge o dermatòleg

> **CONSULTAR** sempre
si observa que alguna
piga canvia de **forma**,
mida o **color**

PROTECCIÓ MÀXIMA

- > Hi ha situacions en què la protecció ha de ser màxima, consulta al farmacèutic

En quines situacions?

- > En alta muntanya, a alta mar o a la neu
- > En l'embaràs i en nens menors de 3 anys
- > En determinades malalties, intervencions quirúrgiques, trasplantaments, cicatrius i en medicaments fotosensibilitzants

2 HIDRATAR-SE per restaurar la pell

CUIDAR LA PELL

- > La pell recupera el seu benestar si ens en cuidem després de l'exposició al sol

Com cuidar la pell?

- > Aplicar sempre cremes i locions refrescants i calmants, que permetran reparar i hidratar la pell

AIGUA

- > L'aigua que es perd amb l'exposició al sol s'ha de recuperar

Com recuperar l'aigua?

- > Beure aigua encara que no es tingui sensació de set i oferir-ne sovint als nens i a la gent gran
- > Fer una dieta variada amb abundant fruita i verdura