

amb el SOL
no juguis
amb FOC



www.cofib.es

Consells sobre prevenció solar

El sol té efectes beneficiosos sobre la salut però també pot tenir efectes nocius (cremades, al·lèrgies, fotoenvelliment, càncer de pell). Amb uns consells i unes mesures de precaució podràs gaudir del seus efectes beneficiosos i cuidar la teva salut.

FOTOTIPUS	DESCRIPCIÓ	FACTOR PROTECCIÓ
	Es crema sempre, mai es bronzeja.	50+
	Es crema fàcilment, bronzejat mínim.	50+
	Es crema moderadament, bronzejat lleuger.	30-50
	Es crema ocasionalment, es bronzeja sempre.	20-30
	Es crema rarament, bronzejat intens.	15-20
	Mai es crema, raça negra.	15

*Recomendacions basades per a un UV/alt (8-10)



Evita l'exposició solar a les hores centrals del dia (entre les 12 i les 16 hores).



Utilitza fotoprotecció i roba adequada durant les activitats a l'aire lliure. També en dies ennuvolats.



Consulta el teu farmacèutic, t'ajudarà a seleccionar el fotoprotector més adequat al teu tipus de pell.

30'/2h

Aplica't el fotoprotector almenys mitja hora abans de l'exposició al sol. Renova l'aplicació cada dues hores.



En casos especials: nins, embaràs, ancians... augmenta les precaucions.



Alguns medicaments augmenten la sensibilitat al sol. Consulta-ho a la farmàcia.



Utilitza ulleres de sol homologades, gorra o barret i fotoprotector labial.



No reutilitzis el fotoprotector d'un any per altre, un cop obert perd la seva eficàcia.



Hidrata la pell després de l'exposició al sol. Beu molta aigua per compensar la deshidratació.



No t'oblidis darrere les orelles, nas i peus. Recorda que les cremes bronzejadores no protegeixen del sol.

Consejos sobre prevención solar

El sol tiene efectos beneficiosos sobre la salud pero también puede tener efectos nocivos (quemaduras, alergias, fotoenvejecimiento, cáncer de piel). Con unos consejos y unas medidas de precaución, podrás gozar de sus efectos beneficiosos y cuidar tu salud.

FOTOTIPOS	DESCRIPCIÓN	FACTOR DE PROTECCIÓN
	Se quema siempre, nunca se broncea.	50+
	Se quema fácilmente, bronceado mínimo.	50+
	Se quema moderadamente, bronceado ligero.	30-50
	Se quema ocasionalmente, se broncea siempre.	20-30
	Se quema raramente, bronceado intenso.	15-20
	Nunca se quema, raza negra.	15

*Recomendaciones basadas para un UVI alto (8-10)



Evita la exposición al sol en las horas centrales del día (entre las 12 y las 16 horas).



Usa fotoprotección y ropa adecuada durante las actividades al aire libre. También en días nublados.



Consulta a tu farmacéutico, te ayudará a seleccionar el fotoprotector más adecuado a tu tipo de piel.

30'/2h

Aplicate el fotoprotector al menos media hora antes de la exposición al sol. Repite la aplicación cada dos horas.



En casos especiales: niños, embarazo, ancianos... aumenta las precauciones.



Algunos medicamentos aumentan la sensibilidad al sol. Consulta en tu farmacia.



Utiliza gafas de sol homologadas, gorra o sombrero y fotoprotector labial.



No reutilices el fotoprotector de un año para otro, una vez abierto pierde su eficacia.



Hidrata tu piel después de la exposición al sol. Bebe mucha agua para compensar la deshidratación.



No te olvides detrás de las orejas, nariz y pies. Recuerda que las cremas bronceadoras no protegen del sol.

Key points for sun protection

While the sun provides health benefits, it can also be dangerous (burns, allergies, aging, and skin cancer), but with a few tips and some precautions, you can enjoy its beneficial effects and still take care of your health.

PHOTOTYPES	DESCRIPTION	FACTOR NEEDED FOR SUN PROTECTION
	Always burns, never tans.	50+
	Burns easily, tans minimally.	50+
	Sometimes burns, tans slightly.	30-50
	Occasionally burns, always tans.	20-30
	Hardly ever burns, tans intensely.	15-20
	Never burns.	15

*Recommendations based upon a high UV Index (8-10)



Try to avoid sun exposure between 12 a.m. and 4 p.m.



Use sunscreen and appropriate clothes during outdoor activities. Even on cloudy days.



Consult your pharmacist regarding the most suitable sunscreen for your skin type.

30'/2h

Apply sunscreen generously half an hour before exposure to the sun. Reapply every two hours.



Children, pregnant women and the elderly should be especially cautious.



If you take medicine that makes you sensitive to the light, consult your pharmacist.



Use sunglasses with UV protection, a wide-brimmed hat, and high factor lip screen too.



Don't reuse sunscreen from one year to another. Once opened it loses its effectiveness.



After sun exposure, rehydrate your skin. Drink plenty of water to avoid dehydration.



Don't forget the areas behind your ears, your nose and the tops of your feet. Remember that tanning creams do not offer sun protection.