



amb el
sol...

no juguis amb foc!



Creu Roja
Illes Balears



aecc
Balears contra el Càncer



Collegi Oficial de
Farmacèutics de les Illes Balears

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER
JUNTA DE BALEARS
Tlf: 971 244 000 · Fax: 971 244 211
balears@aecc.es

Tlf: 971 228 888 - www.cofib.es

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 PROTECCIÓN
I	Se quema siempre, nunca se broncea	50+
II	Se quema fácilmente, bronceado mínimo	50+
III	Se quema moderadamente, bronceado ligero	30-50
IV	Se quema ocasionalmente, se broncea siempre	20-25
V	Se quema raramente, bronceado intenso	15-20
VI	Nunca se quema, raza negra	10-15

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



1- Evita tomar el sol entre las 12 y las 16 horas.



2- Utiliza el fotoprotector adecuado para tu piel. Consulta a tu farmacéutico sobre la protección oral.



3- Aplica el fotoprotector generosamente, media hora antes de la exposición. Renueva la aplicación cada dos horas.



4- No te olvides detrás de las orejas, nariz y pies.



5- Utiliza gafas de sol adecuadas, gorra o sombrero y barra de labios.



6- Bebe mucha agua, para compensar la deshidratación.



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



8- Si tomas medicamentos fotosensibilizantes, tienes alergia al sol o un gran número de pecas, extrema las precauciones, consulta a tu farmacéutico.



9- Después de la exposición rehidrata la piel con una ducha de agua tibia, y trátala con productos específicos para evitar el envejecimiento cutáneo.



10- Debes protegerte exactamente igual los días nublados o aunque estés bajo una sombrilla.



11- Recuerda que las cremas bronceadoras no protegen del sol.



amb el
sol...

no juguis amb foc!



Creu Roja
Illes Balears



aecc
Balears contra el Càncer



Collegi Oficial de
Farmacèutics de les Illes Balears

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER
JUNTA DE BALEARS
Tlf: 971 244 000 · Fax: 971 244 211
balears@aecc.es

Tlf: 971 228 888 - 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 dels seus efectes beneficiosos i cuidar la teva salut.

FOTOTIPUS	DESCRIPCIÓ	FACTOR PROTECCIÓ
I	Es crema sempre, mai es bronceja	50+
II	Es crema fàcilment, bronzajat mínim	50+
III	Es crema moderadament, bronzajat lleuger	30-50
IV	Es crema ocasionalment, es bronceja sempre	20-25
V	Es crema rarament, bronzajat intens	15-20
VI	Mai es crema, raça negra	10-15

* Recomanacions basades per a un UVI alt (8-10)



1- Evita prendre el sol entre les 12 i les 16 hores.



2- Fes servir el fotoprotector adequat a la teva pell. Consulta el teu farmacèutic sobre la protecció oral.



3- Aplica el fotoprotector generosament, mitja hora abans de l'exposició. Renova l'aplicació cada dues hores.



4- No t'oblidis darrera les orelles, nas i peus.



5- Fes servir ulleres de sol adequades, gorra o capell i barra de llavis.



6- Beu molta aigua, per a compensar la deshidratació.



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



8- Si prens medicaments fotosensibilitzants, tens al·lèrgia al sol o un gran nombre de pigues, extrema les precaucions, consulta el farmacèutic.



9- Després de l'exposició rehidrata la pell amb una dutxa d'aigua tèbia, i tracta-la amb productes específics per evitar l'envelliment cutani.



10- T'has de protegir exactament igual els dies ennuvolats o encara que estiguis sota un para-sol.



11- Recorda que les cremes bronzejadores no protegeixen del sol.