



amb el
sol...

no juguis amb **foc**!



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



Collegi Oficial de
Farmacèutics de les Illes Balears
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	6-10

* 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**!



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



Collegi Oficial de
Farmacèutics de les Illes Balears
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 , bronzejat mínim	50+
III	Es crema moderadament , bronzejat lleuger	30-50
IV	Es crema ocasionalment , es bronzeja sempre	20-25
V	Es crema rarament , bronzejat intens	15-20
VI	Mai es crema, raça negra	6-10

* 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.**