



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	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!





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.

FOTOTIPOS	DESCRIPCIÓ	FACTOR PROTECCIÓ
I	Es crema sempre , mai es bronceja	50+
II	Es crema fàcilment , broncejat mínim	50+
III	Es crema moderadament , broncejat lleuger	30-50
IV	Es crema ocasionalment , es bronceja sempre	20-25
V	Es crema rarament , broncejat 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 broncejadores **no protegeixen del sol.**



amb el sol...

Tips for sun care 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

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.

PHOTOTYPE	DESCRIPTION	Factor needed for sun protection
I	Always burns, never tans	50+
II	Burns easily, tans minimally	50+
III	Sometimes burns, tans slightly	30-50
IV	Occasionally burns, always tans	20-25
V	Hardly ever burns, tans intensely	15-20
VI	Never burns	6-10

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



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



2- Use an appropriate sunscreen for your skin type. **Talk with a pharmacist** about an oral treatment.



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



4- Don't forget the areas behind your ears, your nose and the tops of your feet.



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



6- Drink plenty of water, to avoid dehydration.



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



8- If you take medicine that makes you sensitive to light, or if you have a sun allergy or lots of freckles, take extreme precautions and **consult a pharmacist.**



9- After sun exposure, rehydrate your skin by taking a lukewarm shower, and treat it with special products designed to prevent skin aging.



10- You should use the same level of skin protection on cloudy days as you do on sunny days. The same applies even if you're underneath a beach umbrella.



11- Remember that tanning creams do not offer sun protection.