

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.





- 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.
 - 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.
 - 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: enta las precauciones.
- Si tomas medicamentos fotosensibilizantes, tienes alergia al sol o un gran número de pecas, extrema las precauciones, consulta a tu farmacéutico.
- Después de la exposición rehidrata la piel con una ducha de agua tibia, y trátala con productos específicos para evitar el envejecimiento cutáneo.
- Debes protegerte exactamente igual los días nublados o aunque estés bajo una sombrilla.
- Recuerda que las cremas bronceadoras no protegen del sol.



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.





- 1- Evita prendre el sol entre les 12 i les 16 hores.
- Fes servir el fotoprotector adequat a la teva pell Consulta el teu farmacèutic sobre la protecció oral.
- 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.
- 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:
- Si prens medicaments fotosensibilitzants, tens al lèrgia al sol o un gran nombre de pigues, extrema les precaucions, consulta el farmacèutic.
 - Després de l'exposició **rehidrata la pell amb una dutxa** d'aigua tèbia, i tracta-la amb productes específics per evitar l'envelliment cutani.
 - T'has de protegir exactament igual els dies ennuvolats o encara que estiguis sota un para-sol.
 - Recorda que les cremes bronzejadores **no protegeixen del sol**.



Key points for sun protection

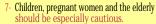
While the sun provides health benefits, it can also be dangerous (burns, allergies, aging, and skin cancer). But with a few tips and some precautions, you can enjoy its beneficial effects and still take care of your health.





- Try to avoid sun exposure between 12 a.m. and 4 p.m.
- Use an appropriate sunscreen for your skin type. a pharmacist about an oral treatm
- Apply sunscreen generously a half an hour before exposure to the sun.
 Reapply every two hours.
 - Don't forget the areas behind your ears, your nose and the tops of your feet.
- Use sunglasses with UV protection, a wide-brimmed hat, and high factor lip screen too.
- 6- Drink plenty of water, to avoid dehydration.







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.



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



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.



Remember that tanning creams do not offer sun