



En fotoprotección solar confía en tu farmacéutico



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



En fotoprotecció solar confia en el teu farmacèutic



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



Tips for sun care protection Consult a pharmacist



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	

* Recomendaciones basadas para un UV 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- Despues 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**.

Consells sobre prevenció solar

El sol té efectes beneficiosos sobre la salut, però també pot tenir efectes nocius (cremades, al-lèrgies, fotoenveilliment, càncer de pell). Amb uns consells i unes mesures de precaució podrás 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, 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, raza negra	

* Recomendaciones basadas para un UV 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 especiales:** nins, embaràs, ancians: **aumenta les precaucions**.

8- Si pren 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'enveilliment cutàni.

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**.

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	

* 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**.