



# 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



Col·legi 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




Col·legi 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



Col·legi 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 <b>siempre</b> , nunca se broncea	50+
II	Se quema <b>fácilmente</b> , bronceado mínimo	50+
III	Se quema <b>moderadamente</b> , bronceado ligero	30-50
IV	Se quema <b>ocasionalmente</b> , se broncea siempre	20-25
V	Se quema <b>raramente</b> , bronceado intenso	15-20
VI	Nunca se quema, raza negra	

\* 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.**

## 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 <b>sempre</b> , mai es bronceja	50+
II	Es crema <b>fàcilment</b> , broncejat mínim	50+
III	Es crema <b>moderadament</b> , broncejat lleuger	30-50
IV	Es crema <b>ocasionalment</b> , es bronceja sempre	20-25
V	Es crema <b>rarament</b> , broncejat intens	15-20
VI	Mai es crema, raça negra	

\* 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.**

## 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	<b>Always burns</b> , never tans	50+
II	<b>Burns easily</b> , tans minimally	50+
III	<b>Sometimes burns</b> , tans slightly	30-50
IV	<b>Occasionally burns</b> , always tans	20-25
V	<b>Hardly ever burns</b> , tans intensely	15-20
VI	<b>Never burns</b>	

\* 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.**