

Y recuerda el ABC de la fotoprotección:

A

Aplicar crema de
FPS superior a 15



B

Buscar la sombra,
especialmente de 12 a 17 horas



C

Cubrirse con ropa y
sombrero y llevar gafas de sol



No olvides consultar el UVI
en la página web del Instituto
Nacional de Meteorología:



10 Consejos para convivir con el sol responsablemente

10 Consejos para convivir con el sol responsablemente

Campana promovida por:



T. (+34) 954 184 228
ciudadexpo@sanafarmacia.com

Avenida de las Américas 13
41927 Mairena del Aljarafe (Sevilla)



facebook.com/sanafarmacia



twitter.com/sanafarmacia

Colaboran:



Ayuntamiento de
Mairena del Aljarafe

Fotoprotégete
Bien®



Guarda este
folleto o compártelo
con alguien que
te importe

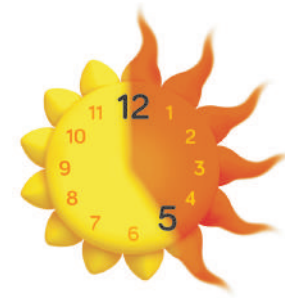


10 Consejos para convivir con el sol responsablemente

LA PIEL TIENE MEMORIA y el daño solar sobre ella es acumulativo. Por ello la prevención del cáncer cutáneo y del envejecimiento de la piel debe realizarse a lo largo de toda la vida.

1 Evita exponerte al sol desde las 12h. a las 17h.

En primavera y verano evita exponerte al sol desde las 12 a las 17 horas. En estas horas del día el sol está más alto en el cielo, la intensidad de la radiación ultravioleta es mayor y existe más riesgo de sufrir quemaduras.



2 ¡Cúbrete!

Utilizar ropa, sombrero o gorra y permanecer a la sombra son medidas fundamentales para conseguir una fotoprotección segura y eficaz.



3 Utiliza fotoprotector

Aplicarte generosamente una crema protectora solar (fotoprotector) en aquellas zonas del cuerpo que no cubras con ropas. Tienes que aplicarla media hora antes de exponerte al sol, y debes reaplicarla cada 2 ó 3 horas.



FPS 50+

4 ¡El factor de protección superior a 15!

Usa un fotoprotector con factor de protección solar (FPS) superior a 15. Si tu piel es clara y se quema con facilidad, utiliza por lo menos un FPS 30. RECUERDA que aunque te apliques el fotoprotector no debes prolongar el tiempo de exposición al sol.

5 Las gafas, homologadas

Utilizar gafas homologadas con protección UV previene la formación de cataratas y otras enfermedades oculares.



6 Consulta el índice solar en tus actividades al aire libre

Antes de planear tus excursiones o actividades al aire libre, consulta el índice solar ultravioleta (UVI). Este índice expresa la intensidad de radiación solar ultravioleta que va a haber, y nos ayuda a elegir nuestra fotoprotección según la siguiente tabla:

índice UV	Riesgo de quemadura solar	Recomendaciones
11+	Extremo	
8, 9, 10	Muy alto	
6, 7	Alto	
3, 4, 5	Moderado	
1, 2	Bajo	

Puedes consultar el UVI en la página web del Instituto Nacional de Meteorología:
<http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/radiacionuv>

7 ¡Cuidado con el agua y la arena!

El agua y la arena reflejan los rayos solares aumentando sus efectos nocivos sobre la piel.



No olvides protegerte también en los días nublados.



8 Los niños menores de 3 años, mejor en la sombra

Limita las exposiciones solares de los niños menores de 3 años y evítalas totalmente en los menores de 6 meses, y procura que tomen agua regularmente. Enseña a tus hijos hábitos saludables de fotoprotección. Las quemaduras solares en la infancia aumentan el riesgo de padecer un cáncer de piel en la vida adulta.



9 ¿Cabinas de bronceado? No, gracias

Prescinde de las cabinas de bronceado artificial (rayos UVA) ya que pueden contribuir al desarrollo de cánceres cutáneos y al envejecimiento de la piel.

10 La peligrosa moda de ir bronceado

Cambia el chip y no te dejes llevar por la moda del bronceado. El bronceado es un grito de socorro de la piel ante la agresión de la radiación solar ultravioleta.

