

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:

Campaña 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



Ayuntamiento de
Mairena del Aljarafe

ISDIN

Fotoprotégete
Bien®

ISDIN

24h



Guarda este
folleto o compártelo
con alguien que
te importe



10 Consejos
para convivir
con el sol
responsablemente

10 Consejos
para convivir
con el sol
responsablemente

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.



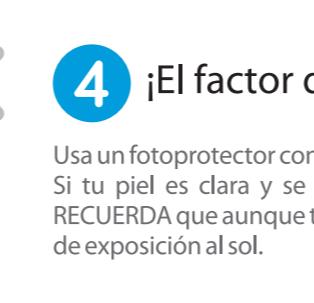
2 ¡Cúbrete!

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



3 Utiliza fotoprotector

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



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.