

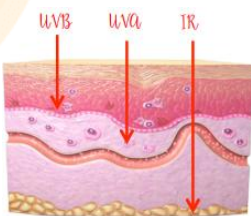
El sol i la fotoprotecció



La pell és l'òrgan més gran del cos, el cobreix i el protegeix front agressions externes. A l'estiu, el sol és un dels factors que més afecta la pell i per això és important tenir-ne una cura especial.

Exposició solar

La llum UV és aquella que pot causar problemes a la pell i a l'estiu trobem dos tipus de rajos UV, els UVA i els UVB que són els responsables de les cremades. Per evitar problemes tant a curt com a llarg termini cal protegir-nos adequadament.



Fotoprotecció

És important conèixer el fototip, el tipus de pell abans de triar el protector solar. Les pells clares (fototip I i II) són més sensibles i requereixen un SPF més elevat tot i que de forma general, es important saber el següent sobre els fotoprotectors:



No utilitzar productes de l'estiu anterior



Triar el producte segons el fototip



Aplicar 30 minuts abans de sortir de casa



Aplicar en quantitat suficient a tot el cos



Reaplicar cada 2 hores i després del bany



Aplicar encara que faci núvol



Recorda hidratar-te



Utilitza ulleres i gorra



Evitar el sol entre les 12 i les 16h

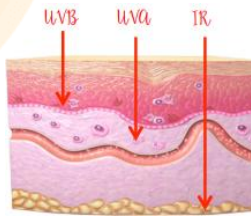
El sol i la fotoprotecció



La pell és l'òrgan més gran del cos, el cobreix i el protegeix front agressions externes. A l'estiu, el sol és un dels factors que més afecta la pell i per això és important tenir-ne una cura especial.

Exposició solar

La llum UV és aquella que pot causar problemes a la pell i a l'estiu trobem dos tipus de rajos UV, els UVA i els UVB que són els responsables de les cremades. Per evitar problemes tant a curt com a llarg termini cal protegir-nos adequadament.



Fotoprotecció

És important conèixer el fototip, el tipus de pell abans de triar el protector solar. Les pells són més sensibles i requereixen un SPF més elevat tot i que de forma general, es important saber el següent sobre els fotoprotectors:



No utilitzar productes de l'estiu anterior



Triar el producte segons el fototip



Aplicar 30 minuts abans de sortir de casa



Aplicar en quantitat suficient a tot el cos



Reaplicar cada 2 hores i després del bany



Aplicar encara que faci núvol



Recorda hidratar-te



Utilitza ulleres i gorra



Evitar el sol entre les 12 i les 16h

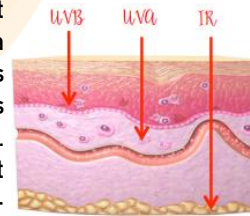
El sol i la fotoprotecció



La pell és l'òrgan més gran del cos, el cobreix i el protegeix front agressions externes. A l'estiu, el sol és un dels factors que més afecta la pell i per això és important tenir-ne una cura especial.

Exposició solar

La llum UV és aquella que pot causar problemes a la pell i a l'estiu trobem dos tipus de rajos UV, els UVA i els UVB que són els responsables de les cremades. Per evitar problemes tant a curt com a llarg termini cal protegir-nos adequadament.



Fotoprotecció

És important conèixer el fototip, el tipus de pell abans de triar el protector solar. Les pells són més sensibles i requereixen un SPF més elevat tot i que de forma general, es important saber el següent sobre els fotoprotectors:



No utilitzar productes de l'estiu anterior



Triar el producte segons el fototip



Aplicar 30 minuts abans de sortir de casa



Aplicar en quantitat suficient a tot el cos



Reaplicar cada 2 hores i després del bany



Aplicar encara que faci núvol



Recorda hidratar-te



Utilitza ulleres i gorra



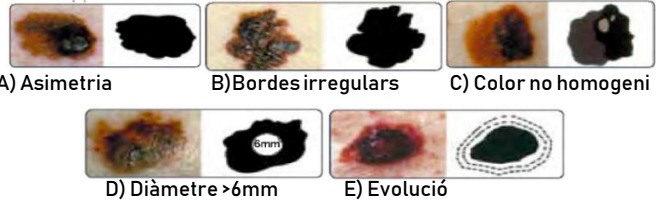
Evitar el sol entre les 12 i les 16h

Efectes de la radiació

Efectes negatius ⊖	Efectes positius ⊕
<ul style="list-style-type: none"> •Fotosensibilitat •Cremades •Fotoalergia •Alteracions fotoimmunològiques (herpes) •Cataractes •Mutacions •Fotoenvelliment •Fototoxicitat 	<ul style="list-style-type: none"> •Visió i fotoresposta •Síntesi de vitamina D •Calor •Mort de patògens •Fototeràpia i fotoquimioteràpia

La radiació UV del sol actua en capes profundes de la pell fent una acció fotoquímica causant danys a nivell cel·lular. Sense prevenció, a llarg termini pot esdevenir un procés tumoral, per això cal l'autodiagnòstic.

Regla ABCDE



Consulta el metge o farmacèutic en cas de dubte

La radiació solar arriba a la pell de forma directa o pel seu reflexa sobre la superfície. La intensitat del reflex depèn de la capacitat de cada superfície de reflexar-la.



Recorda...

Molts fàrmacs interaccionen amb l'exposició Solar. Per evitar qualsevol problema relacionat amb l'exposició solar com el fotoenvelliment o les alteracions pigmentàries cal utilitzar un fotoprotector homologat i de forma adient en qualsevol activitat a l'aire lliure.

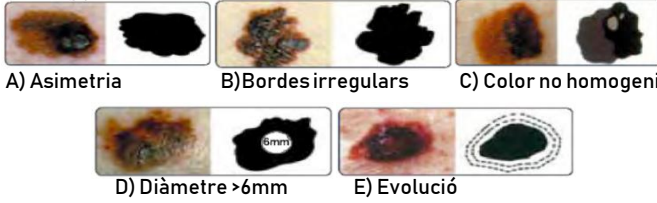


Efectes de la radiació

Efectes negatius ⊖	Efectes positius ⊕
<ul style="list-style-type: none"> •Fotosensibilitat •Cremades •Fotoalergia •Alteracions fotoimmunològiques (herpes) •Cataractes •Mutacions •Fotoenvelliment •Fototoxicitat 	<ul style="list-style-type: none"> •Visió i fotoresposta •Síntesi de vitamina D •Calor •Mort de patògens •Fototeràpia i fotoquimioteràpia

La radiació UV del sol actua en capes profundes de la pell fent una acció fotoquímica causant danys a nivell cel·lular. Sense prevenció, a llarg termini pot esdevenir un procés tumoral, per això cal l'autodiagnòstic.

Regla ABCDE



Consulta el metge o farmacèutic en cas de dubte

La radiació solar arriba a la pell de forma directa o pel seu reflexa sobre la superfície. La intensitat del reflex depèn de la capacitat de cada superfície de reflexar-la.



Recorda...

Molts fàrmacs interaccionen amb l'exposició Solar. Per evitar qualsevol problema relacionat amb l'exposició solar com el fotoenvelliment o les alteracions pigmentàries cal utilitzar un fotoprotector homologat i de forma adient en qualsevol activitat a l'aire lliure.

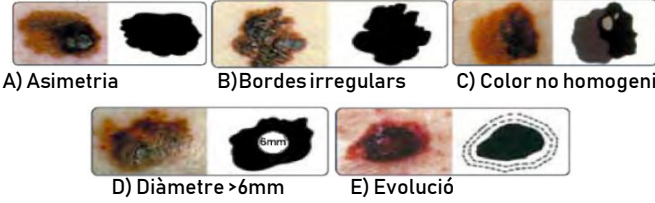


Efectes de la radiació

Efectes negatius ⊖	Efectes positius ⊕
<ul style="list-style-type: none"> •Fotosensibilitat •Cremades •Fotoalergia •Alteracions fotoimmunològiques (herpes) •Cataractes •Mutacions •Fotoenvelliment •Fototoxicitat 	<ul style="list-style-type: none"> •Visió i fotoresposta •Síntesi de vitamina D •Calor •Mort de patògens •Fototeràpia i fotoquimioteràpia

La radiació UV del sol actua en capes profundes de la pell fent una acció fotoquímica causant danys a nivell cel·lular. Sense prevenció, a llarg termini pot esdevenir un procés tumoral, per això cal l'autodiagnòstic.

Regla ABCDE



Consulta el metge o farmacèutic en cas de dubte

La radiació solar arriba a la pell de forma directa o pel seu reflexa sobre la superfície. La intensitat del reflex depèn de la capacitat de cada superfície de reflexar-la.



Recorda...

Molts fàrmacs interaccionen amb l'exposició Solar. Per evitar qualsevol problema relacionat amb l'exposició solar com el fotoenvelliment o les alteracions pigmentàries cal utilitzar un fotoprotector homologat i de forma adient en qualsevol activitat a l'aire lliure.

