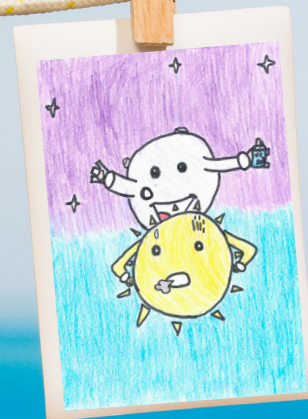


NO T'HI JUGUIS LA PELL, TOTS CONTRA EL MELANOMA



LES 7 NORMES IMPRESCINDIBLES PER GAUDIR DEL SOL SENSE RISC

- 1** Evita el sol entre les 12 i les 16 hores, especialment a l'estiu. Estar-se a l'ombra, especialment les hores del migdia, és una bona opció.
- 2** Recorda que alguns medicaments poden provocar reaccions a l'exposició solar.
- 3** Beu molta aigua, evitaràs deshidratar-te.
- 4** Utilitza protecció.
 - Fotoprotectors solars
 - Tria el fotoprotector (mínim 30) segons el fototipus de la pell (capacitat d'assimilar la radiació solar) i renova la protecció cada 2 hores o després d'un bany o de suar.
 - Aplica'l a casa, 30 minuts abans, de forma homogènia i cobrint tota la pell.
 - Posa-te'n encara que estigui ennuvolat. Els núvols no són una mesura de protecció.
 - A més altitud, més risc de cremades i més necessària és la protecció.
 - Protectors físics: gorra o barret, ulleres de sol homologades, roba adequada, etc.
- 5** Extrema les mesures de protecció amb les persones més vulnerables (pell clara, historial de cremades o amb moltes pigues) i especialment amb els infants, ja que tenen una pell molt sensible i que té memòria.
 - Als menors de 6 mesos mai els has d'exposar al sol de manera prolongada.
 - A partir dels 6 mesos les millors cremes infantils són les elaborades expressament per a ells; a més són resistents a l'aigua i a la suor.
- 6** Recorda que la prevenció comença per nosaltres mateixos. Pots vigilar la pell fent de forma regular una autoexploració, incloent-hi el cabell, la planta dels peus, darrere les orelles i la zona genital.
- 7** Utilitza els recursos disponibles a la xarxa, com l'app UV-Derma de l'Associación Española de Dermatología, que mostra el risc de radiació i ofereix consells de prevenció segons el tipus de pell i informació molt útil per tenir-ne cura.

SI TENS DUBTES SOBRE LA SALUT, EL TEU L'EQUIP ASSISTENCIAL DE REFERÈNCIA
ÉS LA MILLOR FONT D'INFORMACIÓ.

(Recomanacions del Servei de Dermatologia i l'Equip de Pediatria de BSA, 2019.)

LAS 7 NORMAS IMPRESCINDIBLES PARA DISFRUTAR DEL SOL SIN RIESGO

- 1** Evita el sol entre las 12 y las 16 horas, especialmente en verano. Mantenerse en la sombra, especialmente durante las horas del mediodía, es una buena opción.
- 2** Recuerda que algunos medicamentos pueden provocar una reacción ante la exposición solar.
- 3** Bebe mucha agua, evitarás la deshidratación.
- 4** Utiliza protección.
 - Fotoprotectores solares
 - Elige el fotoprotector (mínimo 30) según el fototipo de la piel (capacidad de asimilar la radiación solar) y renueva la protección cada 2 horas o después de un baño o de sudar.
 - Aplícalo en casa, 30 minutos antes, de forma homogénea y cubriendo toda la piel.
 - Utilízalo aunque esté nublado. Las nubes no son una medida de protección.
 - A mayor altitud, más riesgo de quemaduras y más necesaria es la protección.
 - Protectores físicos: gorra o sombrero, gafas de sol homologadas, ropa adecuada, etc.
- 5** Extrema las medidas de protección con las personas más vulnerables (piel clara, historial de quemaduras o con muchas pecas) y especialmente con los niños, ya que su piel es muy sensible y tiene memoria.
 - A los menores de 6 meses nunca los expongas al sol de manera prolongada.
 - A partir de los 6 meses las mejores cremas infantiles son las elaboradas expresamente para ellos, que además son resistentes al agua y al sudor.
- 6** Recuerda que la prevención empieza por uno mismo. Vigila tu piel con una autoexploración de forma regular, incluyendo el cabello, la planta de los pies, detrás de las orejas y la zona genital.
- 7** Utiliza los recursos disponibles en la red, como la app UV-Derma de la Asociación Española de Dermatología, que facilita el riesgo de radiación y ofrece consejos de prevención según el tipo de piel e información muy útil para cuidarla.

SI TIENES DUDAS SOBRE LA SALUD, TU EQUIPO ASISTENCIAL DE REFERENCIA
ES LA MEJOR FUENTE DE INFORMACIÓN.

(Recomendaciones del Servicio de Dermatología y el Equipo de Pediatría de BSA, 2019.)