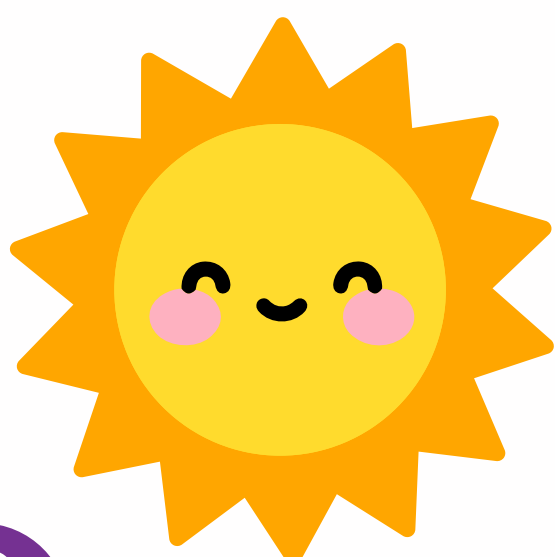


DECÁLOGO PARA UNA PROTECCIÓN SOLAR SEGURA

1



HAY QUE ALEJARLOS DEL SOL ¡¡EL SOLECITO DE LEJITOS!!

En bebés exposición directa al sol 0.

2

NO SOBRESTIMES LAS NUBES: NO SON ESCUDOS PROTECTORES.

Las radiaciones ultravioletas traspasan las nubes y pueden provocar quemaduras en una piel sin protección solar(App UVMate).



3

LA SOMBRA ES NUESTRA AMIGA

Cuanta menos sombra proyecta nuestro cuerpo, más nos tenemos que proteger. Evitar las exposición en las horas de máximo índice de radiación UV(entre las 10 y las 16h). El resto de horas de sol hacer uso de carpas, sombrillas y parasoles. Evitar largas exposiciones y procurar no dormirse al sol.



4

USO DE CREMAS DE PROTECCIÓN SOLAR

El factor de protección debe ser 50 ó 50+ en todas las edades. Aplicar la crema media hora antes de la exposición al sol y renovar cada 2h o cada vez que nos bañemos en el mar o la piscina



5

LAS GAFAS DE SOL PARA NIÑOS SON BUENA IDEA

Recomendadas por oftalmólogos y pediatras para evitar enfermedades oculares como cataratas. Gafas con protección UV400(bloquean entre el 99-100% de las radiaciones UV).



6



USO DE ROPA , SOMBREROS Y GORROS CON PROTECCIÓN EN LA NUCA

Se aconseja que sea ropa holgada y de algodón, que transpire y lo suficientemente gruesa para no dejar traspasar la luz.

7

EVITAR EL USO DE CÁMARAS DE RAYOS UV



8

PROTÉGETE TAMBIÉN POR DENTRO

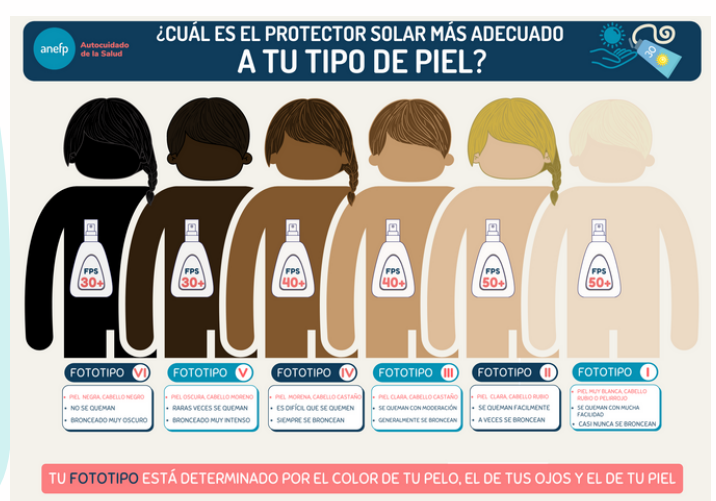
Bebe como mínimo 2 litros de agua al día y aumenta el consumo de frutas y verduras de temporada. Estos alimentos nos aportan antioxidantes que combaten el estrés oxidativo.



9

CASOS ESPECIALES

En embarazos, patologías cutáneas, antecedentes familiares de cáncer de piel y fototipos muy bajos (I y II), siempre utilizar cremas con alto factor de protección o evitar tomar el sol.



10

REALIZAR REVISIONES DE LUNARES: REGLA DEL: A-B-C-D-E

- A** simetría en alguno de sus ejes.
- B** ordes irregulares.
- C** olor no uniforme.
- D** iámetro mayor que 6 mm.
- E** volución: cualquier cambio de forma, color o tamaño.

Consultar con su médico

