

# “Decálogo de Buenas Prácticas de Fotoprotección”

1- Evita exponerte al sol en las horas de máxima irradiación entre las 12 a las 16 horas. Toma el sol progresivamente y sobre todo, no te quemes!



8-11  
17-19

2- No utilices cabinas de rayos UVA para broncear artificialmente tu piel. Además de envejecer la piel son cancerígenas.



3- Conoce tu fototipo cutáneo. Si tienes un fototipo I o II aumenta tu protección solar.

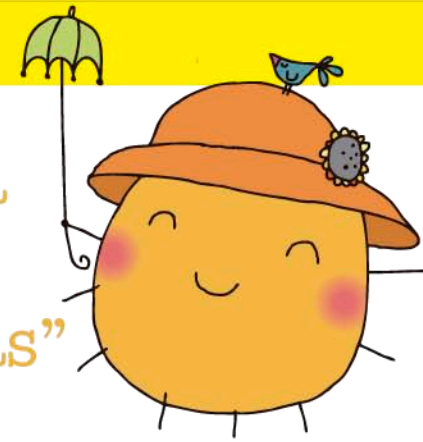


4- Extrema las medidas de protección solar con los niños/as. Protégelos con ropa de manga larga/pantalón largo y cuello, gorras de ala ancha o tipo legionario, gafas de sol homologadas y cremas de muy alta protección (FPS 30+, amplio espectro UVA y UVB). Los menores de 3 años no deben exponerse directamente al sol.

5- Aplica estas medidas de protección solar cuando realices cualquier actividad al aire libre, ya sea en la playa, en el deporte, cuando pasees o en tu trabajo.



## “Enseña buenas prácticas”



6- Cúbrete con sombrilla, sombrero, gafas de sol y ropa apropiada. Incluso en la sombra, la radiación solar refleja puede dañar la piel. Utiliza en lo posible sombrero de ala ancha, ropa de manga larga y gafas de sol amplias.



7- 4.- Usa cremas protectoras adecuadas (FPS15+, amplio espectro UVA y UVB). Aplícalas 30 minutos antes de salir al sol y renuévalas al menos cada 2 horas.

8- 5.- Bebe abundante agua y zumos variados de frutas y verduras. Te ayudará a recuperar las pérdidas hídricas y a reparar el daño oxidativo ocasionado por el sol.



9- No bajes la guardia en días nubosos. Consulta el índice de radiación ultravioleta (UVI). Comienza a tomar precauciones cuando el UVI alcance un nivel de 3 o más.

10- Examina regularmente tu piel: si adviertes cambios de color, tamaño, forma o algún síntoma (picor, sangrado...) en un lunar, consulta a tu médico.

