

No esperes a ir a la playa para fotoprotegerte.

A TU LADO EN REDES SOCIALES



@COF_AVILA



@FARMACEUTICOSDEAVILA



@COF_AVILA



COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE ÁVILA



cofāvila

Colegio Oficial de Farmacéuticos
ÁVILA

La radiación UV aumenta
Un 4% por cada 300m de
altitud

Ávila
1132,9m

No esperes a ir a la playa para fotoprotegerte

RECUERDA:
Usa la regla de los dos dedos para aplicarte el protector solar.

En España, existen más de 4000 medicamentos fotosensibilizantes

No esperes a ir a la playa para fotoprotegerte

Protege tus ojos del sol

cofāvila
Colegio Oficial de Farmacéuticos
ÁVILA

Fotoprotección oral

El reflejo en superficies aumenta la exposición solar indirecta

No esperes a ir a la playa para fotoprotegerte






Regla ABCDE

El 90% de la radiación solar puede atravesar las nubes

No esperes a ir a la playa para fotoprotegerte

¿Quieres estar fotoprotegido durante todo el año? ¡¡¡Presta atención!!!

Los fotoprotectores solares son seguros.

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
| <p>Evita la exposición solar en las horas centrales del día, entre las 12h y 16h.</p>   | <p>Consulta el índice UV en la AEMET</p>   | <p>Los días nublados hay que fotoprotegerse. El reflejo en superficies aumenta la exposición solar indirecta. Las radiaciones UVA, IR y visible atraviesan los cristales.</p>  | <p>Protege tu cabello con KPF (factor protector de Keratina). En cuero cabelludo visible aplica tu fotoprotector.</p>   | <p>La fotoprotección oral complementa tu fotoprotección. En paciente oncológico consulta siempre con tu oncólogo.</p>   | <p>Tu bronceado depende de tu fototipo, no de tu fotoprotector. El bronceado no es una moda es un sistema de defensa de nuestro organismo frente a la radiación solar.</p>  |
| <p>Usa ropa adecuada, gorras y sombreros de ala ancha. Evita los sombreros trenzados con agujeros.</p>   | <p>Usa gafas de sol homologadas, las polarizadas y espejadas son ideales para deportes de mar y nieve.</p>   | <p>Usa fotoprotección tópica de amplio espectro (UVA, UVB, IR y visible) Aplicala 30 minutos antes de la exposición solar en piel limpia y seca.</p>  | <p>Los fotoprotectores caducan! EL PAO nos indica el periodo de validez del fotoprotector tras su apertura. Ej. 6 meses</p>   | <p>Los protectores solares NO son los responsables de la falta de vitamina D. ¡Úsalos!</p>  | <p>Mantente hidratado e hidrata tu piel a diario con cremas hidratantes.</p>   |
| <p>Cantidad generosa y uniforme. Regla de los dos dedos: 2 dedos rostro y brazo 4 dedos pierna, pecho y espalda</p>   | <p>Reaplicar cada 2h, tras cada baño y en caso de sudoración excesiva. No olvidar proteger cuello, orejas, escote, labios...</p>  | <p>El repelente de mosquitos se aplica 30 minutos después del protector solar.</p>   | <p>Regla del ABCDE para detección precoz del cáncer de piel</p> <ul style="list-style-type: none">A AsimetríaB Bordes IrregularesC Color (negro o varios colores)D Diámetro (mayor de 6 milímetros)E Evolución (color forma y tamaño)   | <p>La piel tiene memoria. El uso de protector solar en los primeros 20 años de vida reduce el riesgo de cáncer de piel en la edad adulta.</p>   | <p>En España, existen más de 4000 medicamentos fotosensibilizantes. Consulta con tu farmacéutico.</p>   |