

CONSEJOS FOTOPROTECCION

La piel perdoná pero no olvida, así que es muy sensible a quemaduras solares repetitivas.

Estas pueden desencadenar incluso muchos años después daños irreparables tales como canceres de piel y melanomas cutáneos malignos.



FARMACIA TOMAS TENA

C/ ALCALDE CESAR BARRIOS 114

LEPE

TFNO: 959383221

Normativa actual del FPS

CATEGORÍA	FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR (SPF)
Protección baja	6
	10
Protección media	15
	20
Protección alta	25
	30
Protección muy alta	50
	50+

**“UTILICE SIEMPRE UN
PROTECTOR SOLAR
INCLUSO EN DIAS
NUBLADOS”**

FOTOPROTECCION



SOLAR

NO LO OLVIDE



Consejos fotoprotección

- 1- Evitar el sol entre las 12:00 y 16:00 horas
- 2- Evitar largas exposiciones : no mas de 2 horas
- 3- no dormirse al sol
- 4- No utilizar colonias, desodorantes, ni otros cosméticos: aparecen manchas
- 5-Proteger la piel con ropa y la cabeza con sombrero
- 6-Cuidado con medicamentos fotosensibles
- 7-Extremar medidas en actividades al aire libre
- 8-Proteger los ojos con gafas de sol
- 9- No utilizar protectores abiertos de años anteriores
- 10- Usar crema hidratante después de la exposición al sol
- 11-Vigilar los cambios de tamaño y color de pecas, lunares y manchas.



COMO USAR EL FOTOPROTECTOR

- 1-Utilizar el fotoprotector adecuado
 - 2- Aplicar en cantidad generosa, de forma uniforme y sobre piel seca media hora antes de la exposición al sol
 - 3- Repetir la aplicación cada dos horas y después de cada baño
 - 4- Usar fotoprotectores altos en primera exposición y grupos de riesgo: embarazadas, niños, deportes acuáticos o montaña, pieles claras y antecedentes de problemas en la piel.
 - 5-Proteger labios y cabellos con productos específicos
 - 6- No exponer a niños menores de 3 años
 - 7- Beber agua con frecuencia
-

