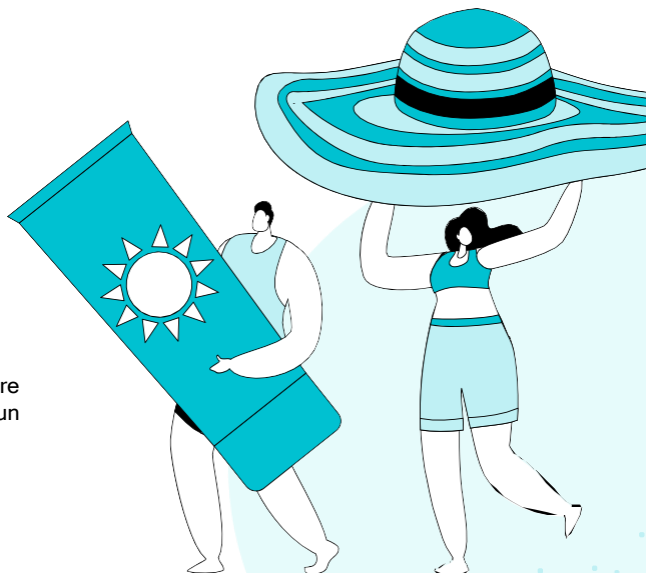


Fotoprotecció què has de saber?

Com afecta la radiació solar a la nostra pell?

La radiació solar és una font d'energia necessària per al nostre organisme, encara que l'exposició, de forma no controlada, suposa un risc per a la salut.

La radiació UVB, UVA, la llum visible (VIS) i l'infraroig A (IR-A) poden provocar cremades, fotosensibilitat i al·lèrgies solars a curt termini, fotoenvelliment cutani, càncer de pell i alteració del sistema immunitari a llarg termini.

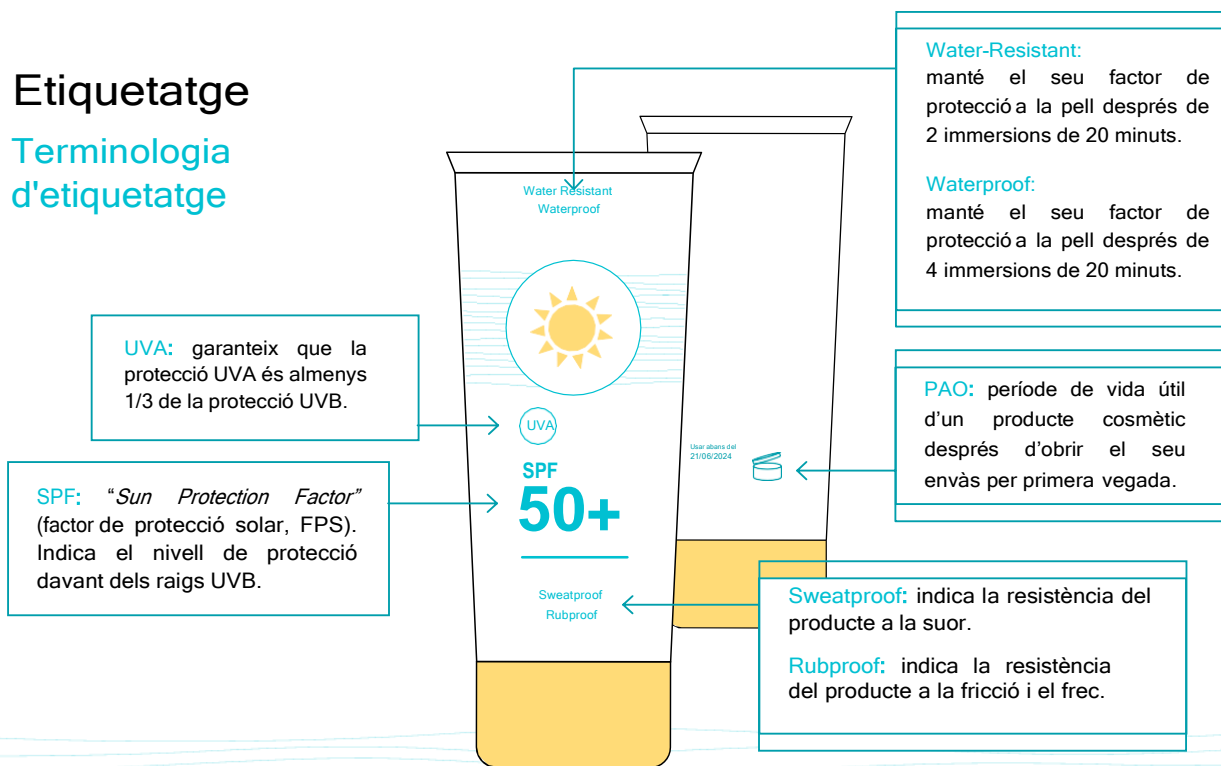


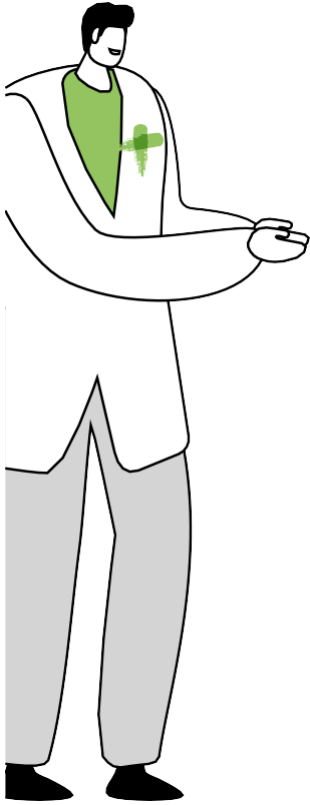
Tipus de filtres solars:

- > **Orgànics (químics):** actuen absorbint la radiació solar.
- > **Organo minerals:** són filtres orgànics que, a causa de la seva mida i disposició de les seves partícules, a més d'absorbir també dispersen la radiació solar.
- > **Inorgànics o minerals (físics):** actuen per dispersió, reflexió o refracció de la radiació solar.
- > **Biològics:** realment no filtren la radiació solar, són ingredients cosmètics antioxidants que neutralitzen els efectes nocius de les radiacions solars contrarestant el dany oxidatiu que provoquen.

Etiquetatge

Terminologia d'etiquetatge





Recomanacions del teu farmacèutic

1. Evita l'exposició al sol a les hores centrals del dia (entre les 12 i les 16 hores) i les exposicions perllongades.
2. Utilitza un fotoprotector adaptat al teutipus de pell, fins i tot en dies ennuvolats.
3. Aplica el protector solar mitja hora abans de l'exposició, i renova l'aplicació cada 2 hores, sense oblidar cap zona exposada.
4. No utilitzis el fotoprotector un cop superat el PAO, ja que pot disminuir la seva eficàcia i seguretat.
5. Els fotoprotectors orals són complements alimentaris que protegeixen la pell del dany oxidatiu i de la degradació de proteïnes, lípids i ADN de les estructures cel·lulars.
6. La fotoprotecció oral mai no substitueix la tòpica, la complementa per assolir una protecció solar més profunda i integral.
7. Hidrata la pell després de l'exposició al sol.
8. Augmenta les precaucions en nens, ancians i embarassades.
9. Alguns medicaments (fotosensibilitzants) poden interaccionar amb la radiació solar, donant lloc a reaccions de fotosensibilitat o de fotoal·lèrgia:
 - » Antiacneics
 - » Antihistamínics
 - » Anticonceptius orals
 - » Antidepressius
 - » Diürètics
 - » Antiulcerosos
 - » Antiinflamatoris
 - » Psicotròpics
 - » Antihipertensius
10. Recorda que els autobronzejadors no protegeixen del sol.
11. Ves al dermatòleg davant l'aparició o evolució d'una piga o taca.

Fototips i recomanació SPF





Fototip I Protecció solar molt alta	SPF 50+	Pell molt pàl·lida, cabell ros o pèl-roig, i ulls verds o blaus. Gairebé mai es bronzegen. Es cremen amb molta facilitat.
Fototip II Protecció solar molt alta	SPF 50+	Pell clara, amb pigues, cabell ros o pèl-roig, i ulls blaus o castanys. Es cremen amb facilitat encara que es poden bronzegar lentament.
Fototip III Protecció solar alta	SPF 30-50	Pell clara, cabell ros o castany clar i ulls verds o marrons. Solen bronzegar-se amb normalitat.
Fototip IV Protecció solar alta	SPF 30-50	Pell morena, pèl castany fosc i ulls marrons. Es bronzegen amb facilitat i és difícil que es cremen.
Fototip V Protecció solar mitjana	SPF 15-25	Pell fosca o molt bruna, pèl negre i ulls marrons foscos. Es bronzegen amb molta facilitat i poques vegades es cremen.
Fototip VI Protecció solar mitjana	SPF 15-25	Pell, cabells i ulls negres. No se solen cremar encara que el sol també els provoca danys a la pell.

Correcta aplicació

El teu farmacèutic insistirà en la correcta aplicació del fotoprotector:

1. Usa la quantitat suficient: 2 mg de producte/cm² de superfície exposada.
2. Renova l'aplicació cada 2 hores, encara que el producte sigui resistent a l'aigua.
3. Estén el producte a totes les zones corporals exposades, sense oblidar orelles, peus i naixement del cabell.

Mesures del dit índex

Rostre	2 dits	
Calba	1 dit	
Braç	2 dits	
Cama	4 dits	
Esquena	4 dits	
Pit	4 dits	



Cada pell és diferent, consulta el teu farmacèutic, t'ajudarà a seleccionar el protector solar tòpic i oral més adequat per a la teva pell, tenint en compte el color del cabell, els ulls i la predisposició a la cremada solar.