



Bajo el sol no corras riesgos





 Evita el sol entre las 12h y las 16h.


 Utiliza fotoprotector, ropa, gorro y gafas apropiadas, incluso en días nublados.


 Extrema las medidas de protección solar en bebés, niños, embarazadas y ancianos.


 La nieve, la arena, el agua y la hierba reflejan las radiaciones solares, potenciando sus efectos nocivos sobre la piel.


 Aplica el fotoprotector generosamente, media hora antes de exponerte al sol y renuévalo cada 2 h.

 Hidrata tu piel adecuadamente, después de la exposición al sol.

 No utilices el fotoprotector del año anterior: su eficacia y seguridad disminuyen.

 Consulta a tu farmacéutico si tomas medicamentos. Algunos pueden provocar reacciones en la piel.

 Revisa tu piel y, si observas cambios de color, forma o tamaño de pecas o lunares, consulta con el médico.

 Tu farmacéutico seleccionará el fotoprotector más adecuado en función de tus características y necesidades. ¡¡PÍDELE CONSEJO!!



¡SIEMPRE CON FOTOPROTECCIÓN!

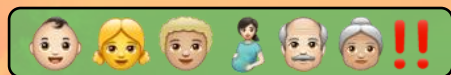
Juega con nosotros y descubre los consejos



Evita exponerte al sol entre las 12h y las 16h y, si no es posible, extrema las medidas de protección solar.



Utiliza fotoprotector, ropa adecuada, gorro y gafas de sol homologadas, incluso en días nublados.



Bebés, niños, embarazadas y ancianos son más susceptibles a los daños solares. Presta especial atención en estos casos.



Recuerda que el riesgo de quemadura aumenta con la altitud (un 4% cada 300 m) y que la nieve (80%), la arena (25%) y el agua o la hierba (10%) reflejan las radiaciones y potencian sus efectos nocivos sobre la piel. Refuerza tu protección solar en estas situaciones.



Aplica el fotoprotector generosamente (como si se tratase de una crema hidratante), al menos media hora antes de exponerte al sol y renuévalo cada 2 h, después de bañarte o sudar abundantemente, sin descuidar las orejas, nariz, calva, cuello y empeines.



Utiliza productos específicos para hidratar tu piel, después de la exposición al sol.



No utilices el fotoprotector una vez superado el PAO (período de vida útil del producto, desde que se abre el envase por primera vez): su eficacia y seguridad disminuyen.



Consulta a tu farmacéutico si estás tomando medicamentos. Algunos pueden producir reacciones de fotosensibilidad y/o fotoalergia.



Revisa tu piel y, si observas cambios de color, forma o tamaño de pecas o lunares, consulta con el médico.

Existe una gran variedad de fotoprotectores con distinto factor de protección solar (FPS), diferentes filtros solares (físicos, químicos, organominerales y biológicos), forma farmacéutica (gel, crema, loción, bruma, ...) y propiedades (waterproof, water resistant...).

Tu farmacéutico seleccionará el más adecuado en función de tus características y necesidades: tipo de piel, lugar de aplicación, tiempo de exposición solar, actividad/deporte realizados, preferencias, etc.



¡¡PÍDELE CONSEJO!!

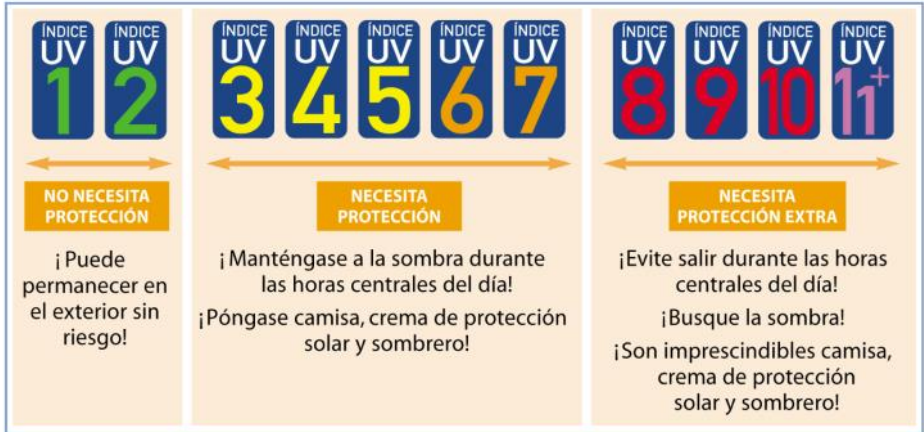
¿Conoces las diferencias entre Waterproof y Water Resistant?

Waterproof: mantiene su factor de protección en la piel tras 4 inmersiones de 20 minutos.

Water Resistant: mantiene su factor de protección en la piel tras 2 inmersiones de 20 minutos.

ÍNDICE UV

El índice UV, propuesto por la OMS, informa sobre la intensidad de la radiación solar sobre la superficie terrestre y orienta sobre el nivel de protección solar necesario en cada caso.



Descubre la campaña en: www.cof-navarra.com