CONSELLS PER PRENDRE EL SOL

☛Per prendre el sol cal tenir la pell neta, sense maquillatge i convenientment hidratada.

☛Abans de l'exposició al sol, no s'ha d'utilitzar productes cosmètics que continguin alcohol, com ara colonies i desodorants, ja que poden provocar l'aparició de taques a la pell.

☛Cal evitar prendre el sol a les hores "punta" (entre les dotze del migdia i les tres de la tarda). '

☛L'exposició al sol sempre ha de ser gradual: poca estona els primers dies i després, progressivament, es pot augmentar el temps d'exposició.

☛Cal utilitzar sempre una crema amb factor de protecció adequat a cada tipus de pell, fins i tot quan esta núvol.

☛El factor de protecció ha de ser més alt en els primers dies d'exposició al sol. Després es pot anar reduint de forma progressiva.

☛S'ha de recordar que l'aigua, la neu i la sorra reflecteixen les radiacions solars i augmenten els efectes de l"exposició directa al sol sobre la pell.

☛**ÉS MOLT IMPORTANT PROTEGIR ELS NENS DEL SOL** per evitar les cremades solars i la deshidratacić.

☛No s'ha d'exposar al sol els nens menors de tres anys.

☛Els nens de més de tres anys han de prendre el sol amb productes de protecció pediàtrica especial i han de protegir-se sempre amb una gorra.

☛En cas de prendre medicació cal consultar primer el metge o el farmacèutic per assegurar-se que no es tracta de medicaments que puguin produir fotosensibilització, com ara anticonceptius, barbitúrics ...

☛Després de prendre el sol cal rehidratar la pell amb cremes o llets post-solars. Això ens permet recuperar la hidratació normal de la pell, especialment de cara a posteriors exposicions.



PROTECCIÓ SOLAR

FARMÀCIA
MARTA ROIG MARTÍNEZ

P. d 'Anselm Clavé 23-25
08181 SENTMENAT
Telf. 937 150 384
Fax. 937 153 371
farmaciamroig@cofb.net
www.farmaciasentmenat.com



A la Farmàcia vetllem per la seva salut