

Consells per tenir una relació saludable amb el sol

Estar bronzejat està de moda, però prendre el sol també envelleix la pell i pot causar càncer de pell.

Com ens podem protegir del sol?

▶ Prendre'l durant les hores en què el sol és més suau (abans de les 12 del migdia i després de les 5 de la tarda).

▶ Utilitzar cremes adequades i resistents a l'aigua. Posar-ne una capa generosa per tot el cos, les orelles, les parpelles i els llavis.

▶ Posar-nos la crema a casa, una mitja hora abans de prendre el sol tornar-nos-la a posar després de cada bany i cada dues hores.

▶ Protegir-nos amb roba, gorres, ulleres i para-sols. També cal saber que el sol es reflecteix a la sorra, l'aigua del mar, la neu o l'herba i que ens podem cremar sota el para-sol.

▶ Beure aigua abundant mentre es pren el sol i també després.

▶ Els dies previs a prendre el sol va bé posar-se crema hidratant a la cara i el cos.

▶ Dutxar-nos i posar-nos crema hidratant després d'haver pres el sol.



Qui i quan podem prendre el sol?

▶ Als infants se'ls ha de protegir encara més del sol (factor de protecció alt) perquè la seva pell no està preparada i el sol els fa més mal.

▶ Les dones embarassades han de protegir-se bé del sol per evitar que els surtin taques fosques a la cara.

▶ Les persones de pell més blanca, són les que s'han de protegir més del sol (utilitzar crema amb factor de protecció de 30 o més).

▶ Les persones que es posen morenes amb facilitat també han d'utilitzar crema, com a mínim de factor de protecció de 15.

▶ Si vostè té alguna malaltia de la pell, preguntí al seu metge si li convé prendre el sol.



I recordi:

▶ Les colònies i perfums poden ocasionar taques quan es pren el sol.

▶ No utilitzi cremes de la temporada passada.

▶ Els raigs UVA artificials també envelleixen i poden causar càncer de pell.

▶ També ens hem de protegir del sol a l'hivern.

Consejos para tener una relación saludable con el sol

Estar moreno está de moda, pero tomar el sol también envejece la piel y puede causar cáncer de piel.

¿Cómo nos podemos proteger del sol?

- ▶ Tomarlo en las horas que el sol es más suave (antes de las 12 del mediodía y después de las 5 de la tarde).
- ▶ Utilizar cremas adecuadas, resistentes al agua, poniendo una capa generosa de crema en todo el cuerpo, en las orejas y los labios.
- ▶ Ponernos la crema en casa, una media hora antes de tomar el sol y volver a ponernos después de cada baño y cada dos horas.
- ▶ Protegernos con ropa, gorras, gafas y sombrillas. Debemos saber que el sol se refleja en la arena, agua del mar, la nieve o la hierba y que podemos quemarnos bajo la sombrilla.
- ▶ Beber abundante agua mientras tomamos el sol, y también después.
- ▶ Los días previos a tomar el sol, va bien ponerse crema en la cara y el cuerpo.
- ▶ Después de tomar el sol, debemos ducharnos y ponernos crema hidratante.



¿Cuándo podemos tomar el sol?

- ▶ A los niños hay que protegerles todavía más del sol (factor de protección alto) porque su piel no está preparada y el sol les hace más daño.
- ▶ Las embarazadas deben protegerse del sol para evitar que les aparezcan manchas oscuras en la cara.
- ▶ Las personas de piel más blanca, son las que más deben protegerse del sol, (usar crema con factor de protección de 30 o más).
- ▶ Las personas que se ponen morenas con facilidad también deben usar crema, con factor de protección mínimo de 15.
- ▶ Si usted tiene alguna enfermedad en la piel, pregunte a su médico si le conviene tomar el sol.



Y recuerde:

- ▶ Las colonias o perfumes pueden causar manchas cuando se toma el sol.
- ▶ No use las cremas del año anterior.
- ▶ Las lámparas UVA también envejecen y pueden causar cáncer en la piel.
- ▶ También hay que protegerse del sol en invierno.