

PROTEGEIX LA PELL

EL CÀNCER de PELL és el tipus de càncer més freqüent al món

78.000

nous casos de càncer de pell a l'any es diagnostiquen a Espanya

La MESURA PREVENTIVA més efectiva és protegir la teva pell de les radiacions solars

Sabies que el SPF indica el temps que pots estar exposat al sol sense cremar-te?

Sun Protection Factor (SPF)

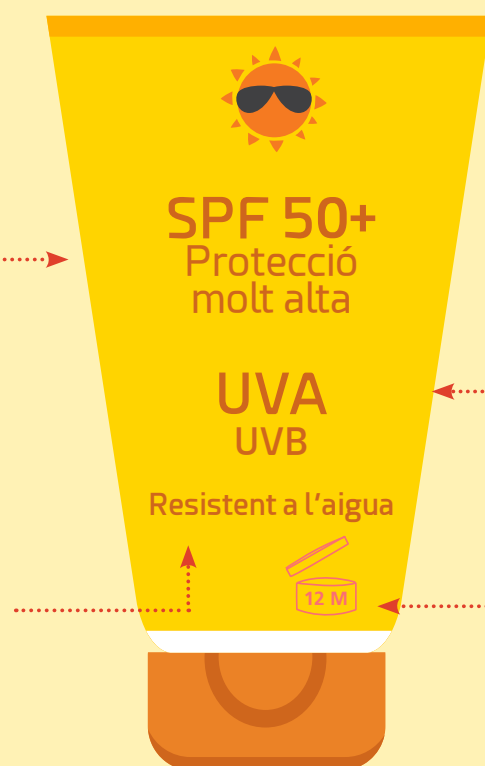
Protegeix-te dels UVB

- Baixa 6-10
- Mitjana 15-25
- Alta 30-50
- Molt alta 50+

Resistent a l'aigua

Després de 20 minuts a l'aigua el protector perd el 50% de la seva eficàcia.

A mig metre de profunditat la intensitat del sol és encara del 40%.



Tipus de raigs solars

UVB: cremada solar i càncer de pell. S'absorbeixen en l'epidermis.

UVA: cremada solar, envelliment prematur, càncer de pell. Penetren fins a la dermis.

UVC artificial en cabines de bronzejat: cremades, càncer de pell.

Si té cercle en UVA protegeix dels raigs UVA en 1/3 del SPF.

Caducitat un cop obert

Consells sobre la protecció solar

Fes servir uns **35 ml** de protector solar per tot el cos.

- Cara i coll.
- Espatlles, braços i pit.
- Abdomen.
- Cames.
- Esquena.

> **Evita** el sol entre les **12 del migdia** i les **4 de la tarda**.

> Utilitza **ulleres de sol, para-sol, barret, gorra i samarreta** per evitar l'exposició directa.

> **No** romanguis sota el sol durant **llargs períodes de temps**.

> **Beu aigua** amb freqüència perquè la pell estigui ben hidratada.



Quina és la protecció que necessita la teva pell?

Tipus de pell I

Pell molt clara.
Ulls blaus. Pigues.
Gairebé albins.
Protecció molt alta.
IP Recomanat= 50+



Tipus de pell II

Pell clara.
Ulls blaus o clars.
Cabell ros o ros o pèl-roig.
Protecció alta.
IP Recomanat= 50-30



Tipus de pell III

Pell blanca, lleugerament morena.
Ulls i cabells castanys o foscs.
Protecció mitjana.
IP Recomanat= 15-25



Tipus de pell IV

Pell negra o bruna.
Protecció baixa.
IP Recomanat= <10

