

HI HA MOLTES MANERES DE PROTEGIR-SE DEL SOL

- Evitar exposicions prolongades i cremades.
- No exposar-se durant les hores de més insolació (entre les 12 h i les 16 h).
- Utilitzar roba i ulleres de sol que protegeixin de les radiacions solars.
- Aplicar protectors solars diàriament en les zones descobertes, no oblidar les orelles, el nas, els llavis, el cuir cabellut i els peus.
- Les cremes autobronzejadores i els protectors solars orals no substitueixen els protectors solars aplicats a la pell.
- Protegir tot el cos de la radiació solar, especialment entre nens i nenes i gent gran.



DEMANA AL FARMACÈUTIC O FARMACÈUTICA QUE T'ACONSELLI QUIN ÉS EL MILLOR PROTECTOR SOLAR PER A TU.

MONTSERRAT PAGÉS PUJOL



Baltasar d'Espanya, 18-20 (Centre)
Tel. 93 373 30 02

JESSICA GÓMEZ ÁVILA



FARMÀCIA J. GÓMEZ ÁVILA
LES PLANES
Sant Antoni, 22 (Les Planes)
Tel. 93 373 08 56

M^a DOLORS PAGÉS PUJOL



FARMÀCIA
Llic. M^a DOLORS PAGÉS PUJOL
Mn. Jacint Verdaguer, 25 (Centre)
Tel. 93 373 21 01

JOAN MONTAÑES BONCOMPTÉ

FARMÀCIA
MONTAÑÉS

John F. Kennedy, 1 (Les Planes)
Tel. 93 373 30 02

FARMÀCIA CAN NEGRE



Torrent d'en Negre, 10 (Centre)
Tel. 93 373 20 54

JORDI CLAPÉS RODRÍGUEZ



Farmàcia
Clapés Les Planes
Rbla Maragall, 14 (Les Planes)
Tel. 93 373 36 94

FARMÀCIA DÉU ROSELLÓ



Antoni Gaudi, 4 (Residencial Sant Joan)
Tel. 93 575 21 93

FARMÀCIA TORREBLANCA



Pl. M. Aurèlia Capmany, 3
(Pla del Vent - Torreblanca)
Tel. 93 477 32 95

ALBERT LOZANO ROCABEYERA



Rbla Josep M^a Jujol, 40 (Eixample)
Tel. 93 477 68 48

A SANT JOAN DESPÍ ENS PROTEGIM DEL SOL

Campanya de prevenció i conscienciació contra el càncer de pell i altres efectes nocius de la radiació solar

la ciutat que m'estimo



Sant Joan
Despí



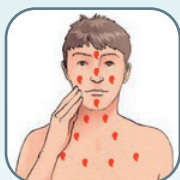
AJUNTAMENT DE
SANT JOAN DESPÍ



COM APLICAR-TE EL PROTECTOR SOLAR?

És convenient aplicar-te protector solar cada dia a les zones exposades abans de sortir de casa i repetir l'aplicació cada dues hores, especialment si t'has mullat.

A la cara i el coll



Als braços



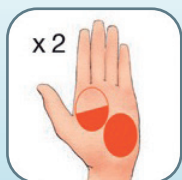
Al ventre i la zona lumbar



A l'esquena i les espatlles



A les cames



MEDICAMENTS I SOL, FOTOSENSIBILITZACIÓ

Pregunta al farmacèutic o farmacèutica quins medicaments poden generar problemes si t'exposes al sol. Alguns són usats en cas de: dolor i inflamació, colesterol alt, al·lèrgia, insomni, hipertensió arterial, acidesa estomacal, infeccions bacterianes, anticonceptius, depressió, acne.

Si prens medicaments fotosensibilitzants i t'exposes al sol poden aparèixer vesícules i butllofes a la zona exposada. En alguns casos, la reacció apareix entre 12 i 72 hores, amb una reacció més generalitzada amb èczema, edema i picor.

LES RADIACIONS DEL SOL ENS AFECTEN TOT L'ANY

Al nostre territori tenim unes 2.600 hores de sol en el decurs de l'any i ens hem de protegir del sol cada dia.

Les radiacions solars tenen diversos efectes sobre la pell:

- La radiació ultraviolada (UVA i UVB) provoca hiperpigmentació, fotoenvelliment i pot causar càncer de pell.
- La radiació infraroja A (IRA) provoca sensació de calor i insolacions, potencia l'efecte de la radiació ultraviolada i causa fotoenvelliment.
- La llum visible d'alta energia (HELV) causa fotoenvelliment i taques.

Alguns factors afecten la intensitat solar tot l'any:

- Cada 300 m d'altitud, augmenta un 4% la intensitat de la radiació.
- La superfície de la terra reflecteix la radiació solar. La neu ho fa en un 85%, l'aigua a alta mar, en un 25%, i la sorra, en un 15%.
- Als tròpics, el sol està molt pròxim i toca amb més intensitat.