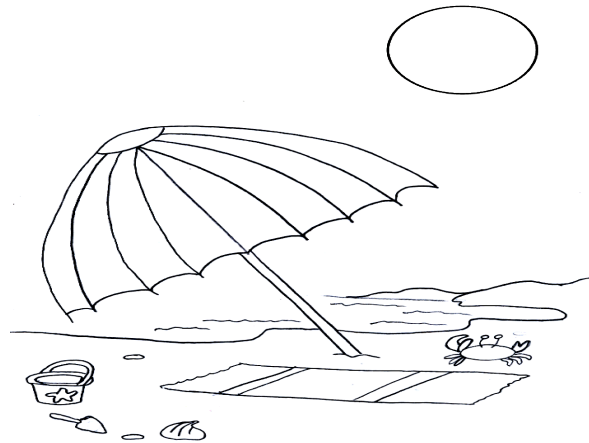


## ReComEndaciones

- No estés demasiado tiempo al sol, incluso con crema solar.
- Mantén a los bebés y los niños fuera de la exposición al sol.
- Evita la exposición al sol entre las 12 y las 16 horas.
- Viste prendas protectoras, sombreros y gorras, gafas de sol.
- Protégete igual en días nublados y soleados.
- Aplicate un fotoprotector solar con filtros de protección UVA y UVB adecuado a tu fototipo de piel, unos 30 minutos antes de la exposición al sol.
- Vuelve a aplicarte frecuentemente la crema, después de cada baño o cada dos horas.
- Ten especial cuidado con las zonas sensibles expuestas al sol: rostro, cabeza.
- Bebe agua frecuentemente para evitar la deshidratación.
- Evita medicamentos y cosméticos que puedan sensibilizar nuestra piel ante el sol;
- No utilices productos que contengan alcohol para evitar manchas oscuras.

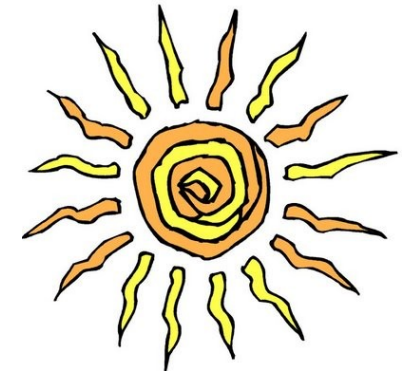
## PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN



Centro Mancomunado de Consumo  
"Tentudía"  
Paseo de Extremadura, 196  
06260 Monesterio  
TEL: 924 516 108  
Fax.924 516 118

## PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN

RECOMENDACIONES  
PARA QUE ESTE VERANO  
LUZCAS SANO!



VERANO 2011  
En Tentudía

## El SOL



El **sol** desempeña un papel importante en la salud del ser humano cuando se toma en las dosis adecuadas.

Cuando la exposición a la radiación solar es excesiva, expones tu piel al cáncer y es causa de muchas otras enfermedades cutáneas.

Todas estas lesiones tienen un efecto acumulativo y a veces el daño no es inmediato.

## CONOCE TU TIPO DE PIEL



Cuando la piel se expone a la radiación UV, los melanocitos, aumentan la producción de melanina (pigmento que da color), por lo que la piel se broncea como mecanismo de defensa ante la agresión del sol.

Es importante conocer nuestro tipo de piel para aplicar un protector adecuado.

Dependiendo del color de la piel y del pelo, de la capacidad para broncearse o la facilidad para quemarse, existen diferentes tipos de piel o **FOTOTIPOS**.

Especial cuidado en aquellas personas con ojos claros, ya que son las más propensas a sufrir cáncer de piel, son quienes más factor de protección deben usar.

## ¿CUAL ES TU FOTOTIPO?

FOTOTIPO	COLOR DE PELO	COLOR DE PIEL	TENDENCIAS A QUEMEARSE	BRONCEADO
<b>I</b>	Albino Pelirrojo	Lechosa	Siempre	Nunca
<b>II</b>	Pelirrojo Rubio	Clara	Muy fácilmente	Muy ligero
<b>III</b>	Castaño claro	Clara	Fácilmente	Ligero
<b>IV</b>	Castaño Oscuro	Morena	Raramente	Bastante
<b>V</b>	Muy oscuro	Morena	Excepcional	Mucho
<b>VI</b>	Negro	Negra	Nunca	Negro

## LAS CREMAS SOLARES

CUANTO MÁS BAJO SEA NUESTRO FOTOTIPO, más cercano al fototipo I, **MAYOR** tiene que ser el **FILTRO**

Acude a tu dermatólogo si aprecias alguna lesión en la piel o si notas cambios en un lunar que ya tenías.

## LAS CREMAS SOLARES CAMBIAN SU ETIQUETADO

Las cremas solares han cambiado su apariencia exterior. Con la aprobación de una nueva Directiva Europea que regula la clasificación y los requisitos de eficacia de estas cremas.

El objetivo que se persigue con ello, es dar mayor claridad, permitir las comparaciones y facilitar nuestra elección.

Ahora el factor de protección irá acompañado de una clasificación (protección baja, media, alta o muy alta).

CATEGORÍA	FACTOR DE PROTECCIÓN
PROTECCIÓN BAJA	<b>6 / 10</b>
PROTECCIÓN MEDIA	<b>15 20 25</b>
PROTECCIÓN ALTA	<b>30 50</b>
PROTECCIÓN MUY ALTA	<b>+ 50</b>

**ELIGE Y DISFRUTA DEL SOL CON SEGURIDAD!**

Centro Mancomunado de Consumo  
"Tentudía"  
Paseo de Extremadura, 196  
06260 Monesterio  
TEL: 924 516 108  
Fax.924 516 118