



Consells de salut

Protectors solars

Plan General de Actividades Preventivas
de la Seguridad Social 2014



Sabies que...?

- ✓ Els raigs solars tenen efectes beneficiosos sobre la nostra salut, però també ocasionen danys (cremades, cataractes, càncer de pell, envelliment prematur).
- ✓ Per a protegir-nos del sol podem reduir el temps d'exposició, escollir les hores de menor intensitat solar, protegir-nos amb roba i ulleres i emprar protectors solars.

Quin és el protector solar adequat?

- ✓ A l'hora de triar-lo, has de tenir en compte: el nivell de radiació ultra violeta (UV) al que t'exposaràs (consulta les previsions que ofereixen les agències meteorològiques oficials a les seves webs), les característiques de la teva pell i el temps d'exposició.
- ✓ Si tens dubtes, consulta-ho amb el teu metge o farmacèutic.

Alguns mites sobre el bronzejat ... verdader o fals?

- “El bronzejat és saludable”... **FALS**. El bronzejat és una defensa de l'organisme contra els danys de la radiació.
- “El bronzejat protegeix del sol”... **FALS**. Un bronzejat intens a la pell clara ofereix una protecció molt escassa.
- “En dies ennuvolats, no et cremes” ... **FALS**. Una nuvolositat poc densa només frena el 20% de la radiació UV; fins i tot la boirina augmenta l'exposició a radiació UV.
- “Les cremes solars permeten prendre més temps el sol” ... **FALS**. No s'han d'emprar per perllongar el temps d'exposició.