

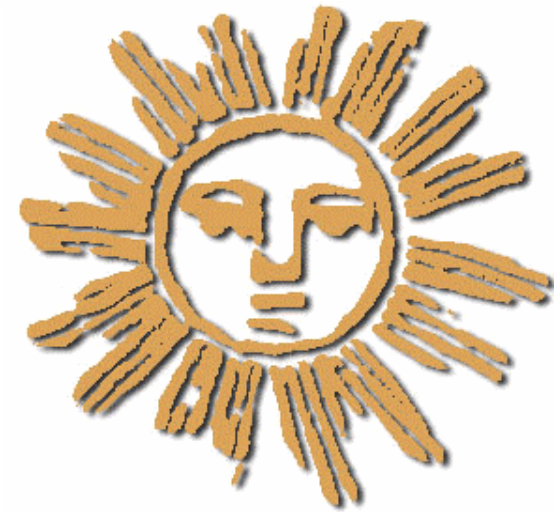
# BRONCEADO SEGURO



 **Farmacia Molinero**

C/ Fátima 33  
28943 Fuenlabrada

Tel.: 91 607 40 10  
[info@farmaciamoliner.com](mailto:info@farmaciamoliner.com)  
[www.farmaciamoliner.com](http://www.farmaciamoliner.com)



"no te quemes"

## El sol es beneficioso para la salud:



- Favorece la formación de vitamina D, con lo que se favorece la absorción del calcio, evitando así el raquitismo y problemas óseos.
- Mejora la piel en casos de psoriasis y acné.
- Proporciona el bronceado que da un aspecto saludable a las personas.



El bronceado es el proceso por el que la piel se protege frente a las radiaciones solares.

**El exceso de radiaciones da lugar a quemaduras en la piel.**



A largo plazo el exceso de radiaciones produce arrugas, falta de elasticidad y cáncer de piel.



Algunos medicamentos como antidepresivos, antiinflamatorios, algunos antibióticos, anticonceptivos orales, antisépticos y diuréticos usados por vía oral o tópica durante las exposiciones al sol pueden aumentar la reacción de la piel frente a las radiaciones solares.



El verano es la época de mayor radiación, pero no hay que menospreciar las radiaciones emitidas durante el resto del año.

La playa, la nieve o la alta montaña aumentan el poder de las radiaciones solares.

En los días nublados o a la sombra en días soleados corremos también peligro de que se produzca la agresión solar.

Broncearse con lámparas de rayos UVA también puede producir quemaduras en la piel.



## CONSEJOS PARA EVITAR QUEMADURAS SOLARES



Beba abundantes líquidos para mantener hidratada la piel.

**No exponga directamente al sol a los menores de 2 años.**

**Protéjalos con filtros solares, camisetas y gorras.**

**Evite la exposición al sol entre las 12 h y las 16 h.**



Utilice filtros solares con alta protección y resistentes al agua en los niños, renovando frecuentemente su aplicación.

**Aplique el protector solar media hora antes de comenzar la exposición al sol.**

Use siempre protectores solares con alta protección los primeros días de exposición. Cuando esté bronceado puede utilizar protectores solares de menos protección.



**NO TOMA NUNCA EL SOL NI RAYOS UVA SIN HABERSE APLICADO ANTES UN FOTOPROTECTOR**

Utilice protectores labiales con filtro solar.

Protéjase del sol con gafas adecuadas.



Séquese después del baño, evitando tomar el sol mojado, ya que las gotas de agua actúan como lupa, favoreciendo que la piel se quemé y aplíquese a continuación el protector solar.

**Después de la exposición al sol dúchese con agua y jabón y aplíquese una loción para después del sol aunque no se haya "quemado".**



 **Farmacia Molinero**