

Atesora recuerdos, no quemaduras

turismo

soludable

soludable.hcs.es



Una proyecto del



Hospital Universitario
Costa del Sol
Construyendo Salud



Junta de Andalucía
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Consumo

Trabajando en colaboración con



AYUNTAMIENTO
DE FUENGIROLA



Recomendaciones de fotoprotección para bañistas de playa o piscina



AYUNTAMIENTO
DE FUENGIROLA



Hospital Universitario
Costa del Sol
Construyendo Salud

Junta de Andalucía
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Consumo

Las siguientes recomendaciones te ayudan a prevenir el cáncer de piel



Revisa los niveles de radiación UV diariamente y a lo largo del día.



Evita el Sol del medio día, aunque te fotoprotejas hay horas en las que es muy riesgoso exponerse.



Busca la sombra y alterna con tus periodos bajo la luz directa del Sol.



Protégete con ropa, lleva prendas de vestir holgadas que cubran al menos tus hombros y brazos.



Cuida de tus ojos, **utiliza gafas con filtro UV** y el CE (certificado europeo).



Protege tu cabeza, **usa sombrero de ala ancha** que proteja nariz y cuello.



Aplicate crema solar cada 2 h, de amplio espectro (FPS 30+), con filtros UVA y UVB, resistente al agua.



Hidrátate por dentro y por fuera. Remójate cada tanto en el agua para bajar la tª corporal. Así evitarás el estrés térmico.



Aliméntate con comidas ricas en antioxidantes y polifenoles como frutas y verduras de temporada.



Tras el verano revisa tus lunares, si notas la aparición de una mancha o cambio en tu piel, consulta a tu médico.



Conoce tu fototipo de piel. No todas las personas somos igual de sensibles al Sol. Debes extremar tus precauciones si tu fototipo es I o II.

Treasure memories, not burns

turism soludable

soludable.hcs.es



A project of



Hospital Universitario
Costa del Sol
Construyendo Salud



Junta de Andalucía
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Consumo

Working in collaboration with



AYUNTAMIENTO
DE FUENGIROLA



Photoprotection recommendations for beach and pool users



AYUNTAMIENTO
DE FUENGIROLA



Hospital Universitario
Costa del Sol
Construyendo Salud



Junta de Andalucía
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Consumo

The following recommendations help you prevent skin cancer



Check UV radiation levels daily and throughout the day.



Avoid the midday sun. Even if you protect yourself from the sun, there are hours when it is very risky to expose yourself.



Seek shade and alternate with periods in direct sunlight.



Protect yourself with clothing, wear loose-fitting clothing that covers at least your shoulders and arms.



Take care of your eyes, **use glasses with UV filter** and CE (European certificate).



To protect your head, **wear a wide-brimmed hat** that protects your nose and neck.



Apply sunscreen every 2 h, it should be broad spectrum (SPF 30+), with UVA and UVB filters, and water-resistant.



Hydrate yourself in and outside. Soak in water from time to time to lower your body temperature. This way you will avoid thermal stress.



Eat foods rich in antioxidants and polyphenols, such as seasonal fruits and vegetables.



After the summer check your moles, if you notice the appearance of a spot or change in your skin, consult your doctor.



Get to know your skin phototype. Not all people are equally sensitive to the sun. You should take extra precautions if your skin phototype is I or II.