



Coñeces a túa pel baixo o Sol?...

.. descubre como protexer a túa pel.

O Rosco Solar é unha ferramenta de información e sensibilización que axuda a coñecer de forma sinxela como as nosas características persoais poden influír na sensibilidade fronte á radiación solar e nas medidas de fotoprotección que debemos adoptar.

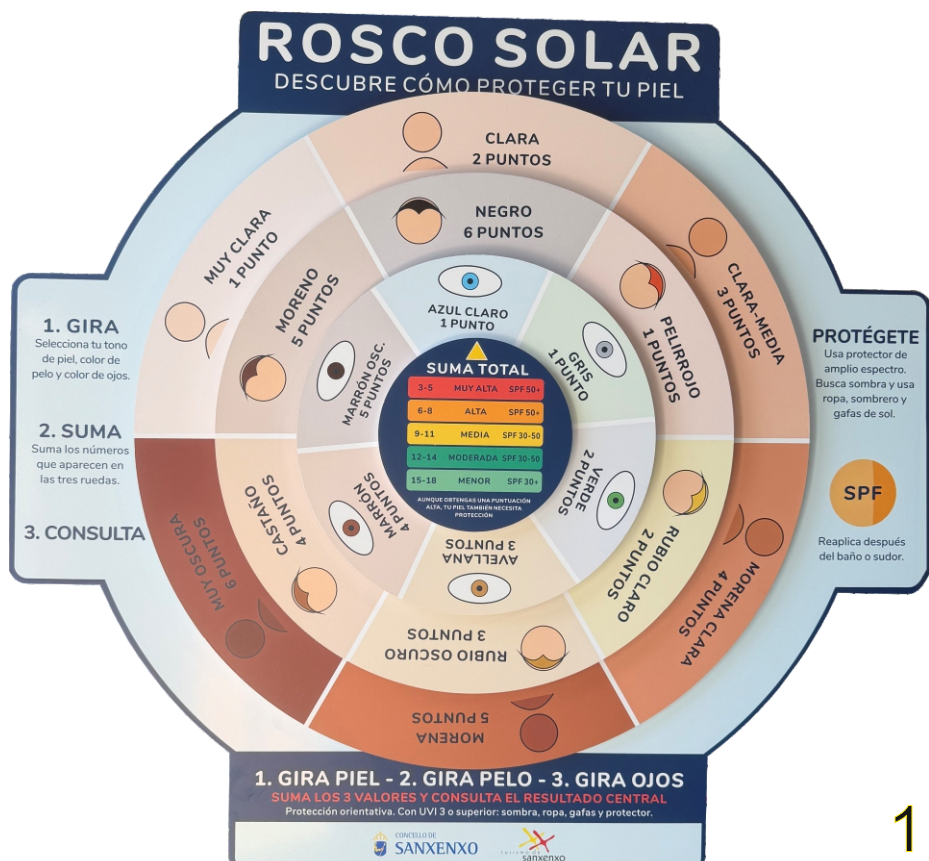
A través de características facilmente identificables, como a cor da pel, a cor dos ollos e a cor do cabelo, o Rosco permite realizar unha aproximación orientativa ao nivel de sensibilidade de cada persoa fronte ao sol e obter unha recomendación de protección.

O resultado debe entenderse sempre como unha orientación educativa e preventiva, e non como un diagnóstico médico nin como unha garantía de protección fronte á radiación ultravioleta.

Por que debemos protexernos do sol?

A luz solar é necesaria e forma parte da nosa vida cotiá, pero unha exposición excesiva á radiación ultravioleta (UV) pode producir efectos prexudiciais sobre a pel e os ollos.

As queimaduras solares son un dos seus efectos máis inmediatos, pero o dano producido pola radiación solar é tamén acumulativo. Unha exposición inadecuada e repetida pode favorecer o



envellecemento prematuro da pel, a aparición de manchas e lesións cutáneas e aumentar, a medio e longo prazo, o risco de cancro de pel.

Por iso, protexernos do sol non significa deixar de gozar da praia ou das actividades ao aire libre, senón facelo dunha maneira responsable.

Que significan SPF e FPS?

No Rosco Solar pode aparecer a expresión SPF, correspondente ás siglas inglesas de Sun Protection Factor.

En galego utilizamos as siglas FPS: Factor de Protección Solar.

Polo tanto:

SPF = Sun Protection Factor

FPS = Factor de Protección Solar

Ambas as expresións fan referencia ao mesmo concepto.

O FPS indica o nivel de protección que proporciona un fotoprotector fronte á radiación UVB, que é a principal responsable das queimaduras solares.

Así atopamos habitualmente protectores identificados como FPS/SPF 15, 30, 50 ou 50+.

É importante lembrar que un FPS elevado non significa protección total, nin permite permanecer indefinidamente ao sol. A eficacia do protector depende tamén de utilizar unha cantidade suficiente, aplicalo correctamente e renovalo con frecuencia.

O Rosco Solar é unha orientación.

As características físicas que utiliza o Rosco -pel, ollos e cabelo- axudan a aproximarnos á nosa sensibilidade fronte ao sol, pero non son os únicos factores que debemos ter en conta.

Tamén inflúen a intensidade da radiación ultravioleta, a hora do día, a época do ano, o tempo que permanecemos expostos, a idade, determinadas características individuais e as actividades que realizamos.

Por este motivo, todas as persoas necesitan protexerse do sol, tamén aquelas que teñen a pel máis escura ou se broncean con facilidade.

O Índice Ultravioleta (UVI).

Antes de expoñernos ao sol tamén resulta útil coñecer o Índice Ultravioleta ou UVI, que informa sobre a intensidade da radiación ultravioleta prevista nun lugar e momento determinados.

Canto maior sexa o UVI, maior será o risco de dano para a pel e os ollos e, polo tanto, maiores deberán ser as medidas de protección.

Por iso, o noso tipo de pel e o resultado obtido no Rosco deben complementarse con algo fundamental: coñecer as condicións reais de exposición dese día.

A crema solar non é suficiente.

Unha correcta fotoprotección non consiste unicamente en aplicar crema.

Para gozar do sol de forma responsable:

- Evita, sempre que sexa posible, a exposición directa durante as horas centrais do día, especialmente entre as 12:00 e as 16:00 horas.
- Busca a sombra sempre que poidas.
- Utiliza roupa axeitada, sombreiro ou gorra e lentes de sol.
- Utiliza un protector solar axeitado á túa pel e que ofrezca protección fronte á radiación UVA e UVB.
- Aplica unha cantidade suficiente e uniforme de fotoprotector antes de expoñerte ao sol.
- Reaplica o protector polo menos cada dúas horas e sempre despois do baño, de suor intensamente ou de secarte coa toalla.
- Non esquezas zonas especialmente expostas como cara, orellas, pescozo, ombreiros, beizos, empeines, mans e coiro cabeludo cando exista pouca protección capilar.
- Protéxete tamén durante os días nubrados.
- Bebe auga con frecuencia e mantente correctamente hidratado.
- Presta unha atención especial á protección solar de nenos e nenas.

Lembra.

O mellor protector solar é o que utilizamos correctamente e acompañado de outras medidas de protección.

O Rosco Solar pretende axudarche a coñecer mellor a túa sensibilidade fronte ao sol e, sobre todo, lembrarche que a protección solar debe adaptarse a cada persoa e a cada situación de exposición.

Goza da praia, do deporte e das actividades ao aire libre, pero faino de forma responsable.

O ROSCO SOLAR NON SUBSTITÚE O CONSELLO PROFESIONAL.

A información proporcionada por esta ferramenta ten carácter orientativo, educativo e preventivo. Non substitúe a valoración de profesionais sanitarios. Ante

lesións na pel, cambios en lunares ou manchas, antecedentes de problemas dermatolóxicos ou calquera dúbida relacionada coa exposición solar, consulta con un profesional sanitario.

