

Este verano no te juegues la piel

#consejosMICOF



Pide consejo a tu farmacéutico,
él te indicará el fotoprotector más adecuado para tu tipo de piel

Cuidados para prevenir el melanoma

- Aplícate un fotoprotector adecuado 30 minutos antes de la exposición solar y repite la aplicación de forma periódica.
- Debes utilizarlo aunque esté el día nublado.
- No expongas a los niños menores de 3 años al sol.
- Ante un día caluroso protégete: cúbrete con camisa y gorro/sombrero.
- No reutilices protectores solares abiertos desde el año anterior.
- Evita tomar el sol en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas), dormirte o las exposiciones prolongadas.
- Hay medicamentos que producen fotosensibilidad. Si te medicas consulta a tu farmacéutico.
- Para evitar golpes de calor es esencial mantenerse hidratado. Es recomendable beber una media de 10 vasos de agua al día.
- Vigila los cambios de color, forma o tamaño de pecas o lunares. Si detectas alguna anomalía acude al especialista.
- Los ojos también puede sufrir los efectos del sol. Usa gafas de sol homologadas para evitar la visión borrosa u otros daños.

