

FOTOSENIOR, CONVIÉRTETE EN NUESTRO SUPERHEROE Y VENCE EN LA BATALLA DEL SOL



1

Usa fotoprotectores durante todo el año, aplícalos 30 minutos antes de la exposición y reaplica cada dos horas. Elígelos de buena calidad con un FPS50 y filtros contra las radiaciones UVA y UVB.

2

Si tu tono de piel es claro o has tenido cáncer de piel, extrema las precauciones y elige fotoprotectores específicos. En estos casos, los fotoprotectores orales pueden ser un complemento a tener en cuenta para combatir los efectos de la radiación solar.

3

Algunos medicamentos pueden hacer que la piel se vuelva más sensible a la luz solar, favoreciendo la aparición de quemaduras. Es el caso de algunos tratamientos contra el cáncer, de las tetraciclinas que se emplean en procesos infecciosos, de antiarrítmicos y diuréticos en cardiopatías o psicofármacos en depresión y psicosis. Si es tu caso, evita la exposición al sol.

4

Hidrata tu piel después de cada exposición solar para prevenir la sequedad y la aparición de grietas y heridas.

5

Evita siempre la exposición solar en las horas centrales del día.

6

En verano, vístete con ropa fresca, que cubra la mayor parte de la piel, utiliza unas buenas gafas de sol, gorra o sombrero y, en lo posible, mejor a la sombra.

7

Con la edad, la sensación de sed disminuye y, a veces, hay que acordarse e incluso hacer el esfuerzo para beber. No esperes a tener sed, tu cuerpo necesita entre un litro y medio y dos litros de agua al día. Los zumos de fruta natural y las infusiones frías sin azúcar pueden ayudarte a cubrir tus necesidades.

8

El verano es una buena época para disfrutar de sabrosas frutas y verduras. Tienen pocas calorías y abundantes vitaminas y minerales.

9

Las revisiones periódicas ayudan a prevenir el cáncer de piel y, en su caso, detectarlo a tiempo, cuando las posibilidades de curación son mayores. Consulta, como mínimo, una vez al año.

10

Si tienes dudas, consulta con tu enfermera. Somos especialistas en cuidados.

Con el paso de los años, la piel sufre una serie de cambios y acusa los efectos del envejecimiento. Más allá de la aparición de arrugas, la piel se muestra más fina, pálida y transparente. Además, el daño solar acumulado a lo largo de la vida se hace más evidente y se traduce en la aparición de manchas, a veces, de gran tamaño. La fotoprotección debe ser un hábito que se adquiera desde la infancia y mantenerse a lo largo de toda la vida, adaptando los cuidados a cada etapa. A partir de los 60 años de edad, estas son las claves. Conviértete en Fotosenior y vence en la Batalla del Sol.



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA