Sole

la vostra pelle sotto alta protezione

SUN STORE
molto di più di una farmacia

Indice

Il sole e suoi raggi 6

Nemici invisibili 7

Cos'è l'indice UV? 8

La pelle non dimentica! 9

Color oro o aragosta? 10

Consigli importanti e altre raccomandazioni 11

Sapere tutto - o quasi - sui prodotti solari 12

Scegliere bene per proteggersi meglio! 14

Quando il sole mette in ombra la salute 20

L'essenziale in breve 26

Indispensabile per la salute, per il buon umore e ovviamente per il buon esito delle vacanze, il sole è però anche un amico di cui bisogna diffidare e dal quale ci si deve proteggere!

Non importa se in spiaggia, in montagna, durante un'escursione, in balcone o in giardino, tutti i tipi di pelle, giovani o meno, chiari o scuri, necessitano di una protezione. Non bisogna privarsi dei benefici del sole, ma è assolutamente indispensabile mettersi al riparo dai danni che può provocare.

Come scegliere la propria protezione solare? È necessario considerare diversi fattori: tipo di pelle, ma anche durata dell'esposizione, attività praticata e intensità della radiazione solare. Quest'ultima può variare parecchio a dipendenza del luogo, dell'altitudine, della stagione e dell'ora, ma anche a causa del riverbero: sabbia, acqua e neve intensificano sensibilmente la radiazione solare... bisogna dunque raddoppiare la prudenza.

Inoltre, sotto i raggi del sole, non siamo tutti uguali: i bebè, i bambini, gli adolescenti e le persone dalla pelle chiara sono più vulnerabili, soprattutto per quel che riguarda le pericolose scottature solari.

Sfogliando queste pagine, troverete informazioni importanti, che vi aiuteranno a proteggere efficacemente voi stessi e la vostra famiglia e a fare le scelte giuste durante e dopo la vostra esposizione al sole. Vi auguriamo una buona lettura!

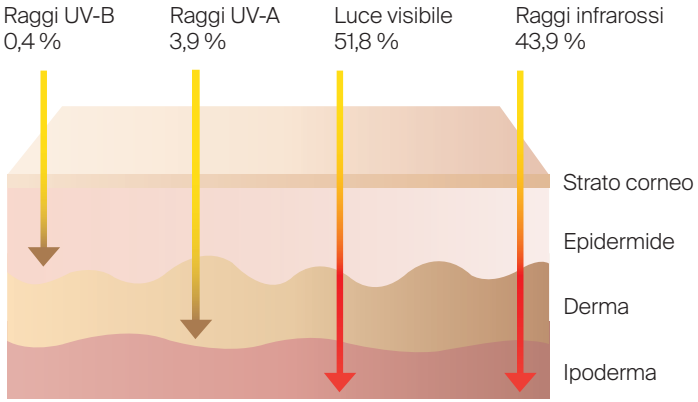
SUN STORE - molto di più di una farmacia

Il vantaggio di SUN STORE
Restiamo volentieri a vostra disposizione per rispondere a tutte le vostre domande sui prodotti e le protezioni migliori per la vostra pelle e per quella dei vostri bambini. Approfittate dei nostri consigli personalizzati!

Il sole e i suoi raggi

Per radiazione solare si intende l'insieme di tutte le onde elettromagnetiche emesse dal sole. Senza andare troppo nei dettagli, di cosa è fatta questa radiazione?

- Una buona metà è fatta di luce visibile, che ci permette di percepire le forme e i colori.
- Un'altra parte importante è quella dei raggi infrarossi: non si vedono, ma dobbiamo a loro la sensazione di calore.
- Quasi il 5% è rappresentato dai raggi ultravioletti o UV, divisi in UV-A e UV-B, invisibili ed impercettibili.



Bisogna diffidare proprio di questi raggi ultravioletti, che sono pericolosi sia per gli occhi che per la pelle.

Ciononostante non sono affatto inutili: gli UV-B favoriscono la sintesi di vitamina D nell'organismo, vitamina indispensabile per le nostre ossa, i nostri denti, i nostri muscoli e soprattutto per il buon funzionamento del nostro sistema immunitario.

Anche qui, come altrove, è tutta una questione di dosaggio: all'organismo bastano 15 minuti al giorno di esposizione alla luce naturale per produrre questa preziosa vitamina D. Ogni minuto in più sembra invertire questo fenomeno...

Nemici invisibili

Particolarmente meschini, i raggi UV "colpiscono" anche a cielo coperto, infatti passano attraverso le nuvole... un fatto che si tende spesso a sottovalutare. Inoltre, neve, ghiaccio, sabbia, cemento e acqua riflettono i raggi UV: si tratta del noto fenomeno del riverbero, che aumenta la loro potenza.

In base alla vostra destinazione, siate particolarmente prudenti: in montagna come al sud, le radiazioni UV sono più intense che sull'altopiano svizzero!

I raggi UV-A

- Penetrano in profondità nella pelle
- Passano attraverso i vetri
- Abbronzano immediatamente e superficialmente
- Accelerano l'invecchiamento cutaneo
- Possono scatenare un'allergia solare
- Possono alterare il patrimonio genetico delle cellule della pelle e aumentare il rischio di tumori della pelle.

Fortunatamente, la nostra pelle è in grado di sopportarli per un determinato lasso di tempo, prima di reagire negativamente. Questo tempo dipende dal tipo di pelle. Per i tipi più chiari, non supera i 5-10 minuti: neppure il tempo di godersi un succo di limone in balcone!

I raggi UV-B

- Penetrano nell'epidermide
- Faticano a passare attraverso i vetri
- Provocano le scottature
- Conferiscono un'abbronzatura tardiva
- Possono alterare il patrimonio genetico delle cellule della pelle e aumentare il rischio di tumori della pelle.

Cos'è l'indice UV?

L'indice UV è l'unità di misura internazionale utilizzata per valutare l'intensità dei raggi UV del sole. Più alto è l'indice e più forte è l'intensità della radiazione solare. L'intensità della radiazione UV dipende principalmente dalla situazione geografica, dall'ora, dalla stagione, dall'altitudine, dalle condizioni meteorologiche così come dai fenomeni di riverbero. Più è forte e più è pericolosa!

A seconda dell'intensità, l'indice UV viene espresso con un numero compreso tra 1 e 11+, unitamente ad un pittogramma. La tabella seguente riassume anche le misure di protezione raccomandate.

Pittogramma	Intensità delle radiazioni	Protezione
UV INDEX 1, UV INDEX 2	**debole**	Non è necessaria alcuna protezione.
UV INDEX 3, UV INDEX 4, UV INDEX 5	**moderata**	È necessaria una protezione: cappello, maglietta, occhiali da sole, crema solare.
UV INDEX 6, UV INDEX 7	**elevata**	È necessaria una protezione supplementare: cappello, maglietta, occhiali da sole, crema solare; evitare l'esposizione solare tra le ore 11 e le ore 16.
UV INDEX 8, UV INDEX 9, UV INDEX 10	**molto elevata**	È necessaria una protezione supplementare: cappello, maglietta, occhiali da sole, crema solare; in generale preferire l'ombra all'esposizione solare; ridurre la permanenza all'aperto.
UV INDEX 11+	**estrema**	È necessaria una protezione supplementare: cappello, maglietta, occhiali da sole, crema solare; in generale preferire l'ombra all'esposizione solare; evitare il più possibile la permanenza all'aperto.

© UFSP

La pelle non dimentica!

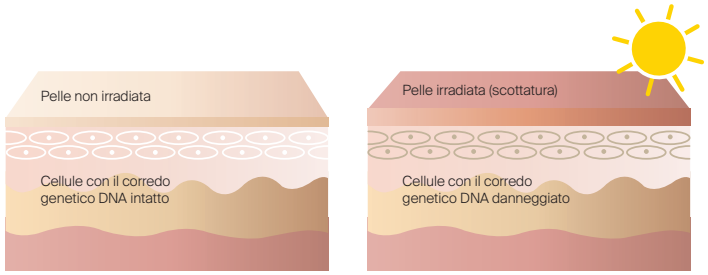
Vero e proprio involucro corporeo di 1,5 fino a 2 metri quadrati di grandezza, la pelle svolge un doppio ruolo di barriera e di intermediario tra l'esterno e l'interno. Le sue funzioni sono numerose. Protegge il corpo dalle aggressioni esterne, ma fa molto altro: respira, assimila, elimina, regola la temperatura e una parte di acqua contenuta nell'organismo. Organo sensoriale per eccellenza, la pelle fornisce preziose informazioni sull'ambiente circostante. Insomma, la pelle è più viva che mai!

Perché si abbronza?

La pelle reagisce al freddo, al caldo, all'inquinamento, a tutti gli stimoli, compresi naturalmente i raggi solari, dai quali tenta di proteggersi. Ma cosa succede esattamente quando comincia ad abbronzarsi? Sotto l'effetto dei raggi UV-B, l'epidermide, lo strato superficiale della pelle, diventa più spesso per cercare di bloccare meglio gli UV. A quel punto, alcune cellule specializzate si mettono a produrre un pigmento, chiamato melanina, che aiuta a proteggere la pelle ed è responsabile per l'abbronzatura.

Attenzione alle scottature!

Caratterizzata da arrossamento e una sensazione di bruciore, la scottatura solare è una reazione acuta della pelle in seguito ad un'esposizione eccessiva ai raggi del sole. L'arrossamento indica che la quantità di sole assorbita dalla pelle ha già superato la quantità massima, che la pelle è in grado di sopportare...



La pelle non dimentica mai le scottature, che le causano perdita di elasticità e invecchiamento precoce. Molto peggio! Le scottature deteriorano il nostro DNA, il patrimonio genetico contenuto in ogni singola cellula. Una volta danneggiate, alcune di esse rischiano di trasformarsi più tardi in cellule tumorali.

Color oro o aragosta?

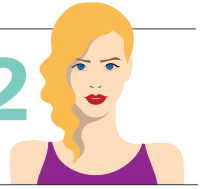
Che tipo di pelle avete?

Mentre alcune persone tornano dalle vacanze al mare con una bella abbronzatura dorata, altre devono imperativamente proteggersi dal sole, se non vogliono diventare rosse come aragoste! È proprio il caso di dirlo: sotto il sole siamo tutti diversi. Per sapere quale tipo di protezione scegliere, dovete prima capire che tipo di pelle avete. I criteri per definire i vari gruppi di base sono il colore dei capelli, degli occhi e naturalmente della pelle.

1

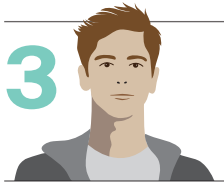
Una persona di tipo 1 ha i capelli chiari tendenti al rossiccio se non addirittura rossi. Anche i suoi occhi sono chiari, proprio come la sua pelle, quasi bianca, che spesso è costellata di lentiggini. Il tempo di autoprotezione è minimo, tra 0 e 10 minuti al massimo. In pratica, non si abbronza e alla minima esposizione al sole si brucia!

2



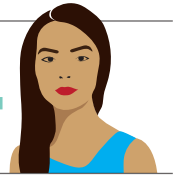
Capelli biondi, occhi chiari e pelle chiara, anche per il tipo 2, che è pure soggetto a facili scottature solari, ma torna dalle vacanze con un'abbronzatura discreta ed il tempo di autoprotezione della propria pelle si situa tra i 10 e i 20 minuti.

3



Se i vostri capelli sono castani, i vostri occhi chiari o scuri, la vostra pelle è di tonalità media e non vi bruciate spesso, siete di tipo 3. Vi abbronzate facilmente, ma dovete fare attenzione lo stesso: superati i 30 minuti di esposizione al sole, la vostra pelle rischia di reagire male.

4



Le persone del tipo 4 hanno i capelli scuri, la pelle olivastra e si bruciano raramente. Possono esporsi al sole senza problemi per 30 o 45 minuti e poi vantare una bella tintarella dorata.

5

Capelli neri e pelle nera sono le caratteristiche del tipo 5. Questa pelle ricca di melanina, pigmento che ne determina il colore, beneficia di una migliore protezione naturale. Scottatura solare? Teoricamente impossibile, ma attenzione, qualche precauzione ci vuole comunque.

6

Per tipo 6 si intende qualsiasi pelle allergica al sole. Accidenti! Come si possono evitare sfoghi, pruriti e altri disturbi che colpiscono questa pelle così fragile e sensibile? Esistono dei prodotti solari appositi in grado sia di proteggerla dagli effetti nefasti dei raggi UV, e più nello specifico degli UV-A - il cui ruolo nello scatenare una reazione allergica sembra prepo derante - sia di rinforzare e riequilibrare la barriera cutanea.

Consigli importanti e altre raccomandazioni

- Chiare, olivastre o scure, tatuate o meno, sotto il sole le pelli non reagiscono tutte alla stessa maniera. Non va inoltre dimenticato, che nonostante alcune pelli resistano meglio di altre, tutte devono proteggersi per evitare gli effetti negativi, a breve o a lungo termine, dei pericolosi raggi solari.
- Se volete assolutamente abbronzarvi, fatelo progressivamente, evitando le ore più calde, tra le 11 e le 15.
- Portate con voi cappelli, occhiali da sole e ampie T-shirt per grandi e piccini.
- Scegliete una crema solare con un fattore di protezione adatto al vostro tipo di pelle (vedi pagina 10), ma anche alla vostra attività e all'ambiente che vi circonda.
- Applicate la protezione 20-30 minuti prima del bagno di sole.
- Siate generosi: utilizzate una quantità di crema solare sufficiente per raggiungere il fattore di protezione indicato sul prodotto.
- Seppur ben protetti, non esagerate con i bagni di sole.
- È fortemente sconsigliato frequentare i solarium!
- Proteggete la pelle del viso e in generale delle parti scoperte (braccia, gambe, ecc.), anche se non siete in vacanza: in giardino, sul balcone... ovunque arrivi il sole!
- Alcune parti del corpo, quelle molto esposte, meritano una protezione particolare: spalle, dorso dei piedi, cuoio capelluto e labbro inferiore.
- Raddoppiate la guardia sulle zone particolarmente vulnerabili: collo, scollatura e busto. Delicata come quella del viso, la pelle del petto si distende ed invecchia sotto l'effetto degli ultravioletti.

Per i bambini, le raccomandazioni sono ancora più severe:

- Nessuna esposizione durante il primo anno di età ed il meno possibile fino ai 3 anni.
- Dopodiché, cappello, t-shirt e vestiti sono d'obbligo e, naturalmente, crema solare sulle parti scoperte! Prendete in considerazione anche i vestiti anti-UV.
- Bisogna ricordarlo?! In estate, non lasciate mai il vostro piccolo da solo in auto, neppure per 5 minuti.

Sapere tutto - o quasi - sui prodotti solari

Grazie ai filtri in essi contenuti, i prodotti solari rappresentano le barriere più efficaci per proteggere la pelle dai raggi UV-A e UV-B. Esistono due tipologie di filtri: chimici o minerali.

I filtri chimici, o organici, sono delle sostanze che penetrano nella pelle, assorbono i raggi UV nocivi, trasformandoli in radiazioni termiche. *I filtri minerali,* o fisici, contengono minuscole particelle, chiamate anche micropigmenti, che restano sull'epidermide, riflettono i raggi UV e proteggono così la pelle dai danni del sole.

Il fattore di protezione solare

FPS, SPF, IPS, LSF... le sigle che trovate sui tubetti, sui flaconi e su altre creme vi lasciano perplessi? Significano tutte la stessa identica cosa: Fattore di protezione solare o Sun Protection Factor. Il fattore indica il tempo durante il quale è possibile esporsi prima di cominciare a scottarsi.

Prendiamo l'esempio di una persona con la pelle di tipo 2 e il cui tempo di autoprotezione diminuisce dopo 10 minuti: per determinare la durata della protezione, si tratta di moltiplicare questi minuti per il valore del FPS. Con un prodotto il cui FPS è 20, il calcolo è il seguente: 10 × 20 = 200 minuti.

Questa indicazione resta comunque piuttosto teorica, a causa dei seguenti motivi :

- Per scegliere il proprio fattore di protezione, oltre al tipo di pelle, bisogna considerare anche altri fattori, tra cui le condizioni di esposizione.
- Il FPS indica la capacità di protezione contro le radiazioni UV-B. Per essere veramente efficace, un tale prodotto dovrebbe proteggere anche dai raggi UV-A. In generale, quando è presente, il fattore di protezione UV-A viene indicato separatamente sul tubetto o flacone, tramite un bollino rotondo, recante la scritta UV-A.
- Un altro inconveniente diminuisce l'efficacia ottimale di un prodotto solare: svariati studi hanno dimostrato che molto spesso... non ne mettiamo abbastanza! Peccato, perché questo si traduce inevitabilmente in una diminuzione della protezione.

In breve ...

- I fattori di protezione da 9 a 14 garantiscono una protezione debole e sono destinati alle pelli olivastre, nei giorni poco soleggiati.
- Da 15 a 25, la protezione è media, ma solo per le pelli piuttosto scure!
- Tra 30 e 50, la protezione diventa interessante per tutti i tipi di pelle.
- A partire da 50+, anche la pelle più sensibile è veramente protetta.

FPS basso:	FPS 6, 10
FPS medio:	FPS 15, 20, 25
FPS alto:	FPS 30, 50
FPS molto alto:	FPS 50+

E voi? In base alle esigenze della vostra pelle, scegliete un fattore di protezione da medio ad alto, vale a dire tra 15 e 50. Non esitate a farvi consigliare e soprattutto... non dimenticate di applicare il prodotto!

Giorno per giorno...
Come si fa a conoscere l'intensità della radiazione? Facilissimo, il sito www.uv-index.ch pubblica quotidianamente le previsioni dell'indice UV in Svizzera e, tramite degli appositi link, anche all'estero.

Scegliere bene per proteggersi meglio!

Sognate di una carnagione splendidamente abbronzata e di lunghe ore di dolce far niente in balcone o sulla sabbia? Si può fare tutto, ma con testa... Grazie ad una vasta scelta di prodotti è possibile proteggere qualsiasi tipo di pelle in qualsiasi circostanza. Fate la vostra mossa!

Il fattore giusto

Il giusto fattore di protezione dipende da molteplici variabili: il colore della pelle, la stagione, il luogo e l'ora, come pure la durata dell'esposizione al sole. La lega contro il cancro consiglia di utilizzare una crema con un fattore pari o superiore a 15.

La texture ideale

Crema, latte o gel solare? Dipende interamente dalle vostre preferenze e dal vostro tipo di pelle! *Le creme,* piuttosto ricche, vanno particolarmente bene per le pelli secche. *Il latte,* un po' più leggero, è ideale per le pelli normali. *Il gel,* più rinfrescante, è perfetto per le pelli grasse e quelle tendenti all'acne. Latte e gel sono facili da applicare e penetrano rapidamente. *Le lozioni* solari, più fluide, non appiccicano e vanno benissimo per gli sportivi e per gli uomini.

Proteggo il mio viso

La pelle del viso è più delicata e necessita dunque di una protezione più intensa. In estate, prendetevene cura con dei prodotti specifici, insistendo sul setto nasale e sulle guance... siate generosi al momento dell'applicazione!

Proprio come il viso, anche le mani sono costantemente esposte: proteggetele dal sole tutto l'anno.

Bambini sotto alta protezione

Durante il primo anno di vita è assolutamente vietato esporre un bambino al sole diretto! Idealmente, i piccoli angioletti devono restare all'ombra fino ai 3 anni, ben protetti da comodi vestiti. In seguito, applicate delle protezioni solari specifiche, che contengono filtri minerali e che resistono all'acqua. Attenzione: ricordatevi di ripetere l'applicazione della crema solare dopo il bagnetto!

Per gli sportivi

Se siete appassionati di attività sportive all'aria aperta, a maggior ragione se sotto la stecca del sole, scegliete un prodotto con un fattore di protezione elevato, possibilmente resistente all'acqua. Ricordatevi che la sudorazione rischia di diminuire l'efficacia del prodotto, che va dunque applicato più volte!

E in inverno?

Più l'altitudine è elevata, più forte è la radiazione UV. In montagna, tramite l'effetto di riverbero, la neve può riflettere fino a 90% dei raggi solari, vale a dire che l'intensità della radiazione viene quasi raddoppiata. Una protezione più alta si impone. Per preservare la vostra pelle dalla secchezza e dal freddo, nutritela con dei prodotti solari più ricchi e cremosi.

**Per una protezione solare efficace, creme, gel o lozioni, resistenti all'acqua o meno, da SUN STORE avete l'imbarazzo della scelta. Vi siete persi nella giungla dei prodotti e non sapete quale scegliere?
Siamo felici di consigliarvi per aiutarvi a sentirvi bene e belle nella vostra pelle, in tutta sicurezza.**

Pelle allergica

Sapevate che si può essere allergici al sole? Questo significa eruzioni cu-tanee e pruriti alla minima esposizione. Per fortuna esistono dei prodotti specifici, privi di profumi, coloranti e conservanti, ma soprattutto con una protezione molto elevata contro gli UV-A, visto che sono proprio loro a giocare un ruolo decisivo nello scatenare determinate allergie.

Sole e insetti...

Da dove si comincia quando bisogna proteggersi sia dal sole, che dagli insetti? Spalmate la crema solare e attendete 15-30 minuti prima di applicare il prodotto contro gli insetti, altrimenti i repellenti rischiano di diminuire del 30% l'efficacia della protezione solare.

Una buona protezione è garantita soltanto se applicate la vostra crema solare regolarmente: almeno 20 minuti prima di arrivare in spiaggia e in seguito circa ogni due ore.

Quando va applicata la crema solare?

Applicate la crema sempre 20-30 minuti prima del bagno di sole. È il tempo che il prodotto necessita per sviluppare la sua azione in maniera ottimale e inoltre proteggerà la vostra pelle mentre andate in spiaggia. Se sudate o andate in acqua, non esitate a metterne un altro strato!

Resistente all'acqua, certo, però...

L'ideale per mare o piscina? Le creme solari water-proof, che resistono all'acqua. Attenzione però: dopo il bagno nel mare, le goccioline d'acqua sulla pelle si comportano come delle piccole lenti di ingrandimento, che moltiplicano la quantità degli UV. Per non rischiare, è meglio asciugarsi con un telo da spiaggia e procedere con una nuova applicazione.

Per quanto tempo posso utilizzare i miei prodotti?

Fino alla data di scadenza indicata sulla confezione. Se non c'è indicato nulla, i cosmetici non aperti si conservano per almeno 30 mesi. Una volta aperto il prodotto, controllate il simbolo sulla confezione: il pittogramma mostra un barattolo di crema con un numero, che indica per quanti mesi può essere utilizzato dopo l'apertura.

Come si conservano?

Tenete i vostri prodotti solari in un luogo fresco e al buio e potrete riutilizzarli anche se sono già stati aperti. In generale, è sufficiente fare un rapido controllo della consistenza e dell'odore per sapere se vanno ancora bene o meno. Se i vostri prodotti solari sono stati esposti al calore, al sole intenso o si sono sporcati di sabbia... sostituiteli!

Quando il sole mette in ombra la salute

La scottatura solare

Molto dolorosa sul momento, la scottatura è pericolosa soprattutto per le possibili conseguenze a lungo termine. Troppo tardi, i raggi hanno colpito? L'arrossamento, dovuto all'esposizione, può essere accompagnato da un lieve gonfiore localizzato. Se la scottatura è leggera, se ne va entro due giorni; se è più importante, si ricopre di piccole vesciche; se invece è grave e più estesa, può provocare mal di testa, febbre e malessere.

Cosa fare?

- Per prima cosa bisogna raffreddare la zona interessata, in modo da ridurre il dolore e inibire l'infiammazione. Impacchi d'acqua fredda, gel di aloe o pomate lenitive e idratanti vanno benissimo.
- Rinunciate invece a mettere del ghiaccio: sarebbe uno stress ulteriore per la pelle.
- In tutti i casi, bevete molta acqua.
- In caso di febbre o dolori, e in base all'entità della scottatura, il vostro farmacista SUN STORE vi consiglierà un antidolorifico e/o una pomata antiinfiammatoria.

Evidentemente, la cosa migliore è rispettare qualche semplice regola e proteggersi correttamente, per non dover subire le ustioni del sole. Puntate tutto sulla prevenzione, soprattutto perché con ogni scottatura solare aumenta anche il rischio di sviluppare in futuro un tumore della pelle.

Sole e farmaci: attenzione, interazioni pericolose!

Certi farmaci aumentano il rischio di fotosensibilizzazione, che comporta una reazione esagerata della pelle quando viene in contatto con i raggi UV. In questo caso possono manifestarsi scottature, arrossamenti, dolori o addirittura vesciche, che compaiono subito o diverse ore più tardi. Le reazioni cutanee restano circoscritte alle zone esposte al sole, il che spesso aiuta a identificarne più facilmente la causa.

Molti farmaci possono scatenare una reazione fototossica, in particolare:

- *I retinoidi,* impiegati nel trattamento dell'acne e della psoriasi.
- *Gli antibiotici* della famiglia delle tetracicline, dei sulfamidici e dei chinoloni.
- *Gli antifungini azolici,* utilizzati per il trattamento interno ed esterno delle micosi.
- *Gli antidolorifici* (FANS) prescritti per i reumatismi e le artrosi.
- *I diuretici tiazidici.*

La lista non è completa. Se prendete dei medicamenti, prima di esporvi al sole, assicuratevi che non siano fotosensibilizzanti: il vostro farmacista SUN STORE sarà felice di consigliarvi.

Attenzione al tumore della pelle!

Non c'è più alcun dubbio: una, se non addirittura la principale causa del tumore della pelle è l'eccessiva esposizione al sole. Se non ci si protegge, i raggi UV rischiano di alterare il materiale genetico delle nostre cellule. Il nostro organismo è in grado di riparare questi danni, ma soltanto fino ad un certo punto, oltre il quale le cellule danneggiate rischiano di trasformarsi in cellule tumorali.

Il melanoma

Il melanoma, che può svilupparsi nelle cellule pigmentifere, è il tumore della pelle più pericoloso, poiché può formare delle metastasi e diffondersi in tutto il corpo.

Basalioma e spinalioma

Basalioma (carcinoma basocellulare) e spinalioma (carcinoma spinocellulare) fanno parte delle forme di tumore cutaneo non-melanoma più frequenti ma meno pericolose, a condizione di essere diagnosticate e curate rapidamente. Il trattamento si fa per ablazione del tumore cutaneo con varie tecniche.

Controllate la vostra pelle!

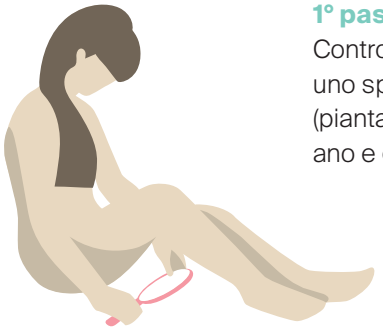
La diagnosi precoce è essenziale per trattare con successo i tumori cutanei. Esaminate dunque regolarmente la vostra pelle e ogni volta che trovate un neo sospetto mostratelo immediatamente al vostro farmacista o al vostro medico.

Ogni scottatura solare aumenta il rischio di sviluppare un tumore della pelle.

Con l'aiuto delle seguenti istruzioni è possibile analizzare i nei sulla propria pelle. La regola dell'ABCD può essere utile per individuare i cambiamenti della pelle.

Macchia pigmentata innocua		Macchia pigmentata sospetta	
	A **assimetria** Forma regolare, simmetrica		Forma irregolare, non simmetrica
	B **bordi** Bordi regolari, ben delineati		Bordi frastagliati, non ben delineati
	C **colore** Colorazione omogenea		Colorazione non omogenea, a chiazze
	D **dinamica** Non subisce cambiamenti		Cambiamenti (dimensione, colore, forma, spessore)

© Lega svizzera contro il cancro



1° passaggio
Controllate da seduti e con l'aiuto di uno specchietto lo stato di gambe, piedi (pianta, dita, unghie e zona tra le dita), ano e genitali.

2° passaggio
Davanti allo specchio controllate con cura il viso, la gola, le orecchie e il cuoio capelluto. Impiegando uno specchietto e un asciugacapelli vedrete meglio la pelle del cuoio capelluto.

3° passaggio
Con l'aiuto dello specchietto controllate la nuca, il retro delle braccia e l'intera schiena.

4° passaggio
Posizionatevi davanti allo specchio e sollevate le braccia. Osservate il vostro corpo muovendovi verso destra e verso sinistra. Infine, controllate con attenzione le mani e gli avambracci.

L’essenziale in breve

- Raddoppiate la prudenza con i bambini: nessuna esposizione diretta fino all’età di 3 anni, dopodiché prenderete le dovute precauzioni.

- Ad ognuno il suo prodotto solare! In base all’età e al tipo di pelle, il vostro prodotto e quello degli altri membri della vostra famigliola non sarà per forza lo stesso.

- Scegliete dei prodotti solari con un fattore di protezione adeguato per ognuno e applicateli 20-30 minuti prima dell’esposizione.

- In spiaggia, ripetete l’applicazione ogni due ore.

- Munitevi di occhiali da sole per grandi e piccini: anche gli occhi vanno protetti.

- Corpo e viso: dopo la spiaggia, idratate generosamente la vostra pelle. Oltre alle proprietà nutrienti, i prodotti che contengono vitamina A, C o E hanno anche qualità antiossidanti, sono dunque ottimi per prevenire l’invecchiamento cutaneo.

- In estate, a maggior ragione se siete al sole, bevete a sufficienza: da 1,5 a 2 litri di acqua, infusi e succhi di verdura, il piano perfetto per la salute e per la bellezza della vostra pelle.

Link utili:
www.legacancro.ch
www.uv-index.ch (previsioni dell’indice UV)

Non riuscite a determinare il vostro tipo di pelle? Avete un dubbio sul fattore di protezione che fa al caso vostro? Lozione, crema, gel o spray, non sapete quale prodotto solare scegliere per voi o per i vostri bambini?

Il vostro farmacista SUN STORE sarà felice di rispondere a tutte le vostre domande e aiutarvi a pianificare la vostra estate, in perfetta sicurezza!

Timbro farmacia

05.2017 / PHC 7048725