

LA CORRETTA ESPOSIZIONE AL SOLE

Decalogo (*)



Esporsi al sole nei primi giorni, GRADATAMENTE, al MATTINO e nel TARDO POMERIGGIO, meglio se in movimento in modo che le radiazioni solari si distribuiscono su tutto il corpo uniformemente



La FOTOPROTEZIONE mediante INDUMENTI, CAPPELLI E OCCHIALI è la prima linea di difesa nei confronti delle radiazioni UV (schermano maggiormente gli indumenti scuri di quelli chiari)



Applicare preparati con FILTRI E SCHERMI SOLARI ben bilanciati nei confronti di UVA e UVB, resistenti all'acqua, SU TUTTE LE PARTI DEL CORPO SCOPERTE (comprese le labbra, le orecchie e il dorso dei piedi) subito prima dell'esposizione al sole e rinnovare l'applicazione OGNI 2 ORE e dopo bagni e docce



Utilizzare filtri e schermi solari ANCHE NELLE GIORNATE NUVOLOSE



Scegliere prodotti contenenti SCHERMI SOLARI UVA e UVB (secondo il nuovo metodo internazionale COLIPA – SPF = Fattore di Protezione Solare) IN BASE ALL'ETA' E FOTOTIPO:

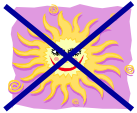
BAMBINI da 6 mesi a 3 anni		SPF molto alta	50+
FOTOTIPO 1	(carnagione molto chiara che si scotta sempre e NON si abbronzia)	SPF molto alta	50+
BAMBINI da 3 a 12 anni		SPF alta	30 o 50
FOTOTIPO 2	(carnagione chiara che si scotta spesso e si abbronzia poco)	SPF alta	30 o 50
FOTOTIPO 3	(carnagione chiara che si scotta poco e si abbronzia mediamente)	SPF media	15, 20 o 25
FOTOTIPO 4	(carnagione olivastra che non si scotta e si abbronzia sempre)	SPF bassa	6, 10



Evitare L'ESPOSIZIONE DIRETTA ai raggi solari dei bambini di ETA' INFERIORE AI 6 MESI



Evitare ESPOSIZIONI solari SALTUARIE E PROLUNGATE, soprattutto dalle ore 11.00 alle ore 15.00



Evitare di esporsi direttamente al sole se si assumono FARMACI quali:

- antinfiammatori orali e locali (topici)
- antibiotici (tetracicline, eritromicina, chinolonici, disinfettanti urinari, sulfamidici, contraccettivi orali)
- farmaci per l'ipertensione arteriosa
- farmaci modulatori del ritmo cardiaco
- ansiolitici

N.B.: USARE, PER LE ZONE SCOPERTE, creme schermanti SPF 50+ non profumate e SENZA conservanti



Evitare di esporsi direttamente al sole se si è portatori di MALATTIE INDOTTE O AGGRAVATE DALLA LUCE quali:

- Lupus eritematoso
- Dermatomiosite
- Herpes simplex
- Herpes zoster – varicella
- Rosacea
- Fotodermatiti
- Pemfigo
- Albinismo
- Melanomi e neoplasie cutanee



Evitare di esporre direttamente al sole le ZONE CUTANEE SOTTOPOSTE NELL'ULTIMO MESE a:

- trattamenti estetici con laser
- peeling chimici
- interventi chirurgici (con relative cicatrici)