



Consigli per proteggere la tua pelle dal sole



1. NON ESPORSI MAI AL SOLE SENZA UNA PROTEZIONE ADEGUATA AL PROPRIO TIPO DI PELLE (FOTOTIPO). Non lesinare sull'utilizzo della crema solare: per proteggere adeguatamente tutto il corpo e il viso ne occorrono circa 35 grammi (valore riferito a una persona adulta di media corporatura).



2. VERIFICARE CHE LA PROTEZIONE SOLARE ABBA FILTRI SIA PER RAGGI UV-B CHE UV-A



3. APPLICARE LA FOTOPROTEZIONE PRIMA DELL'EFFETTIVA ESPOSIZIONE AL SOLE, riapplicandola ogni 2 ore e dopo ogni bagno, o dopo una sudorazione abbondante.



4. NON ESPORSI AL SOLE NELLE ORE CENTRALI DELLA GIORNATA. Evitare l'esposizione diretta al sole tra le ore 11 e le ore 16.



5. PROTEGGERSI ADEGUATAMENTE ANCHE ALL'OMBRA. Non dimentichiamoci la crema anche se siamo sotto l'ombrellone; i raggi solari ci raggiungono ugualmente, anche se con minor intensità.



6. PER I NEONATI FINO AI SEI MESI DI VITA VA SEMPRE EVITATA L'ESPOSIZIONE SOLARE DIRETTA. Bambini e adolescenti devono prestare particolare attenzione e usare sempre la crema con fattore di protezione alto.



7. PROTEGGERE LA PELLE OLTRE CHE CON LA CREMA SOLARE ANCHE CON CAPI DI ABBIGLIAMENTO come magliette e cappellino con visiera, indispensabili soprattutto nei primi giorni di esposizione.



8. PROTEGGERE GLI OCCHI E LA VISTA dagli effetti e riverberi della luce tramite occhiali con lenti scure.



9. EVITARE O RIDURRE AL MINIMO L'ABBRONZATURA ARTIFICIALE. Per tutelare la salute della pelle dei più giovani, in Italia i lettini e le lampade abbronzanti sono vietati per legge ai minori di 18 anni.



10. EFFETTUARE CON REGOLARITÀ UNA VISITA DERMATOLOGICA. È importante tenere sotto controllo le macchie della pelle e i nei, sia a casa ma soprattutto effettuando regolari controlli con uno specialista, soprattutto se abbiamo la pelle chiara e molti nei.

Contenuti scientifici a cura di Fondazione Umberto Veronesi



a sostegno di



**Fondazione
Umberto Veronesi**
- per il progresso
delle scienze