

## ¿Qué es la piel?

La piel es el órgano más extenso de nuestro cuerpo, formado por millones de células y glándulas de diferentes tipos. Estas estructuras a su vez se organizan en tres grandes capas:

Epidermis, dermis e hipodermis.

Es una barrera contra las infecciones

Sentido del tacto

Los Rayos ultravioletas pueden causar graves daños en la piel; el tiempo que se enrojece la piel:

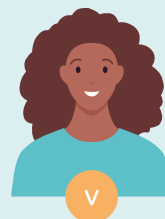
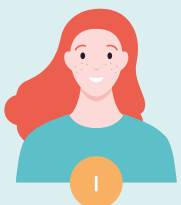
- ▶ Piel clara: céltica, pálida y caucásica (sin protección 10 min; con protector +30=300min)
- ▶ Piel oscura: mediterránea, indamericana y negra (sin protección 20 min; con protector +30 = 600 min).

### Protección solar recomendada de acuerdo al tipo de piel

- Céltica: +50
- Pálida: +50
- Caucásica: +40
- Mediterránea: +40
- Indoamericana: +30
- Negra: + 30

## FOTOTIPOS

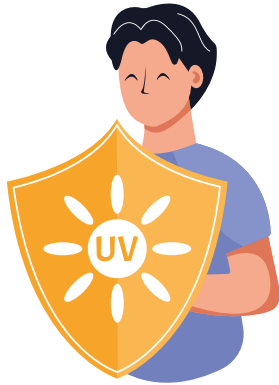
Fototipo	Quemadura	Bronceado	Color Piel	Tipo Cabello
I	Siempre	No	Muy Blanco	Pelirrojo
II	Muy Fácilmente	Mínimo	Blanca	Rubio
III	Fácilmente	Gradual	Ligeramente Morena	Castaño
IV	Ocasionales	Sí	Morena Castaño	Oscuro
V	Raramente	Intenso	Muy Morena	Castaño muy oscuro
VI	Nunca	Máximo	Negra	Negro



# FOTOPROTECTORES O FILTROS SOLARES.

## ¿Cuáles elegir?

- ☀️ Los que tengan protección frente a rayos UVA y UVB
- ☀️ Con amplio espectro y resistentes al agua
- ☀️ Con factor de protección igual o mayor a 15 (en menores de 3 años, tiene que ser superior o igual a 30).
- ☀️ No usarlos en menores de 6 meses. A partir de 6 meses usar las de línea especial.



## ¿Cómo utilizarlos?

- 1) Aplicar sobre la piel seca 30 min. Antes de la exposición.
- 2) Aplicar cantidad generosa
- 3) Aplicar sobre toda la superficie, incluyendo nariz y orejas.
- 4) Volver a aplicar cada 2 horas y después de bajos prolongados.
- 5) Usar leche hidratante tras la exposición.

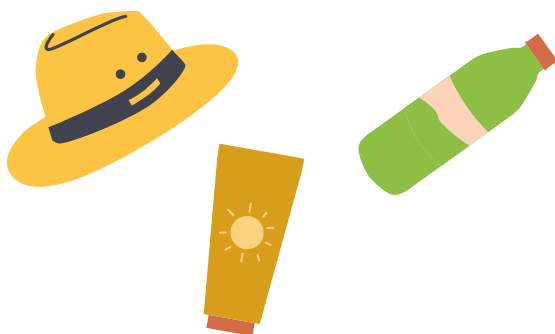


## Clasificación de los fotoprotectores

Tipo de Fotoprotector	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto	Ultra
FPS	2-4-6	8-10-12	15-20-25	30-40-50	+50

## RECOMENDACIONES

- ▶ Usar ropa fresca con colores claros
- ▶ Evitar la exposición de 12 a 18
- ▶ Protección Solar
- ▶ Uso de gorra
- ▶ Beber mucha agua
- ▶ Tomar fruta fresca



## SIGNOS DE ALARMA:

- ▶ Náuseas
- ▶ Dolor de Cabeza
- ▶ Cansancio extremo o fatiga
- ▶ Sed intensa
- ▶ Calambres en las piernas
- ▶ Piel Caliente
- ▶ Convulsiones
- ▶ Somnolencia.

