

DECÁLOGO DE FOTOPROTECCIÓN

- 1. Evita el uso de cabinas de bronceado artificial.**
La exposición a la radiación UVA acelera el envejecimiento de la piel y aumenta el riesgo de melanoma en un 75%
- 2. Evita tomar el sol en las horas de máxima irradiación.** Entre las 12.00 a las 16.00h, permanece a la sombra y extrema las medidas de protección solar
- 3. Cúbrete** con sombrilla, sombrero, gafas de sol y ropa apropiada
- 4. Utiliza cremas de alta protección** (FPS>15) con filtros UVA y UVB. Aplícala 30 minutos antes de la exposición y renuévala cada 2 horas y después del baño
- 5. Bebe** abundante agua y zumos de frutas y verduras; te ayudará a compensar la pérdida de agua y el estrés oxidativo provocado por el sol
- 6. Conoce tu fototipo cutáneo** (hay 6 fototipos del I al VI). Si tienes un fototipo I o II deberás extremar tu protección
- 7. Los niños** menores de 3 años no deben exponerse directamente al sol; protégelos con ropa, gorra, gafas y cremas de muy alta protección (30+)
- 8. Protégete** cuando vayas a la playa o realices cualquier actividad al **aire libre** (jardinería, albañilería, bicicleta, paseo...)
- 9. No bajes la guardia en días nubosos.** Te recomendamos que consultes el índice de radiación ultravioleta (UVI). Algunas circunstancias (altitud, viento, arena, nieve...) comportan un mayor riesgo
- 10. Examina regularmente tu piel:** si adviertes cambios de color, tamaño, forma o algún síntoma (picor, sangrado...) en un lunar, consulta a tu médico



RRSS

fb.com/disfrutadelsol

[@disfrutadelsol](https://twitter.com/disfrutadelsol)

[/disfrutadelsol](https://www.youtube.com/disfrutadelsol)

<http://disfrutadelsol.hcs.es>

Organiza



Agencia Sanitaria Costa del Sol
CONSEJERÍA DE SALUD



Distrito Sanitario Costa del Sol
Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD



Centro del Profesorado Marbella-Coin
Delegación Territorial de Málaga
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

Colabora



Patrocina



Campaña de Fotoprotección y Prevención del Cáncer de Piel

ENCUENTRO ESCOLAR
31 mayo 2016



disfruta
del sol sin
dejarte
la piel



Campana de **Fotoprotección** y Prevención del Cáncer de Piel ENCUENTRO ESCOLAR

OBJETIVOS

Objetivos general:

- Promocionar la fotoprotección en el ámbito educativo

Objetivos específicos:

- Desarrollar conocimientos, actitudes y hábitos saludables de fotoprotección en la comunidad educativa
- Impulsar estrategias proactivas de fotoeducación en las aulas
- Promover políticas específicas de fotoprotección en los centros educativos

Formulario de inscripción:

<http://goo.gl/forms/ONJYX6vgVN>



Código Seneca:

162923GEJ051

Materiales:

Se facilitarán los siguientes materiales a los asistentes:

- Dossier de fotoprotección escolar
- Carteles y folletos educativos
- Manual Soludable
- Obsequios en fotoprotectores.

Certificación:

Para obtener la certificación, se requiere asistencia (control de firmas) y cumplimentación de encuesta de satisfacción on line. El certificado será enviado por correo electrónico.

Enlace a encuesta de satisfacción:

<https://es.surveymonkey.com/r/83PPHSL>



Programa:

- 16.30 Recogida de documentación
- 17.00 Inauguración de la jornada
- 17.15 El Hombre y el Sol: Cuando se rompe el equilibrio. *Mª Victoria de Gálvez. Profesora de Dermatología. Universidad de Málaga*
- 17.30 Pasado, presente y futuro de la fotoprotección. *José Aguilera. Biólogo. Laboratorio de Fotobiología. Universidad de Málaga*
- 17.45 Fotoeducación: ¿Optativa u obligatoria?. *Nuria Blázquez Sánchez. Dermatóloga. Hospital Costa del Sol Marbella*
- 18.00 Proyecto de Fotoprotección Escolar. Distintivo Soludable. *Magdalena de Troya Martín. Dermatóloga. Hospital Costa del Sol Marbella*
- 18.15 Taller Isdin SunLab
- 19.00 Concurso de iniciativas escolares 2016. Entrega de premios. *Antonio Rodríguez. Coordinador de Profesorado. CEP Marbella-Coín*
- 20.00 Fin de la jornada

disfruta
del sol sin
dejarte
la piel