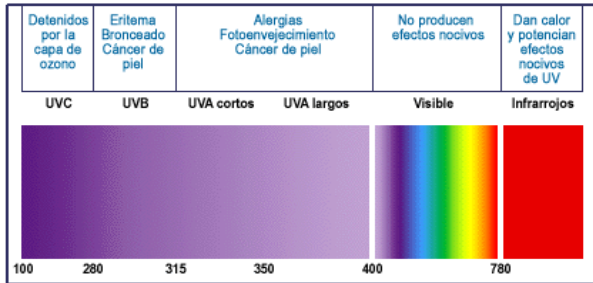


LES RADIACIONS ULTRAVIOLADES

Només la radiació UVA (100%) i la radiació UVB (10%) arriben a la superfície de la Terra.

Espectro de la radiación solar



TIPUS DE PELL O FOTOTIPUS

Segons el color de la pell i del pèl, de la capacitat de bronzejar-se o de la tendència a cremar-se davant l'exposició al sol, hi ha diferents tipus de pell.

LES RADIACIONS ULTRAVIOLADES

Formades per fotons d'energia que emeten llum, calor i **fotoproductes nocius**.

ELS FILTRES SOLARS

Substàncies físiques: reflexen les radiacions UV (diòxid de titani)

Substàncies químiques: absorbeixen la radiació UV i la transformen en innòcua (mexoryl sx, parsol, octocrileno).

EL BRONZEJAT

Quan la pell s'exposa a la radiació UV, els melanòcits augmenten la producció de melanina (pigment que dona color) i la pell es bronzeja com a mecanisme de defensa davant d'aquesta agressió.

CAMPANYA DE PREVENCIÓ SOLAR

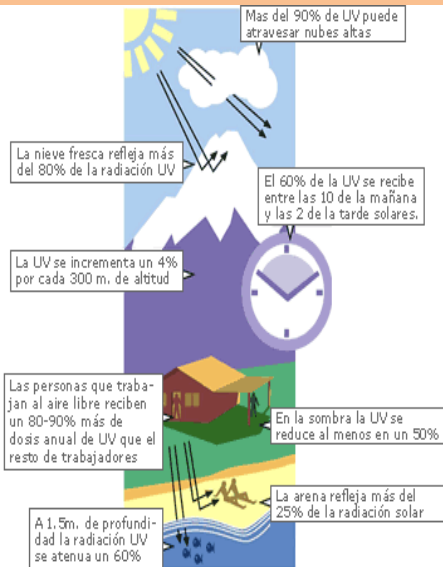


PROTECTORS SOLARS

Escollir-los segons el tipus de pell
No fer servir el de l'any passat
Posar-se la quantitat adequada
Mitja hora abans de l'exposició
Tornar-los a posar cada 2h o després d'un bany llarg (20')

FOTOTIPUS

- I. Albí/pèl-roig, pell blanca, es crema sempre i mai es bronzeja.
- II. Pèl-roig/ros, pell clara, molt fàcilment es crema i el bronzejat és molt lleuger.
- III. Castany clar, pell clara, es crema fàcilment, i el bronzejat és lleuger.
- IV. Castany fosc, pell bruna, rarament es crema i es bronzeja bastant.
- V. Pèl molt fosc, pell bruna, excepcionalment es crema i es bronzeja molt.
- VI. Negre, pell negra, no es crema mai i el bronzejat és negre.



Nivell de radiació (UVI)	Pell Clara		Pell Fosca	
	Exposició màx. sense protecció	Índex de protecció indicat	Exposició màx. Sense protecció	Índex de protecció indicat
0-2 (baix)	80 minuts	15	110 minuts	8
3-5 (moderat)	40 minuts	25	60 minuts	15
6-7 (alt)	25 minuts	30	35 minuts	25
8-10 (molt alt) Estiu	20 minuts	50+	30 minuts	30
11+ (extrem) Estiu	15 minuts	50+	25 minuts	50+