

CAMPAÑA VERANO Y SALUD

Los farmacéuticos de Las Palmas presentan la campaña Verano y salud

Las Palmas de Gran Canaria, 12.julio.2016.- La vocal de Óptica del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Las Palmas, Teresa Ansoleaga, acompañada por el gerente de la Asociación Española Contra el Cáncer, Junta Provincial de Las Palmas, Melchor Bravo de Laguna, y las vocales de Alimentación y Dermofarmacia del COF de Las Palmas, María Jesús Oliver y Claudia Barbosa, informaron hoy de la campaña de Verano y Salud que se llevará a cabo en las oficinas de farmacia durante los próximos meses para promocionar prácticas saludables y de protección frente a las radiaciones solares. Tres lemas presiden esta campaña:

- **Una piel para toda la vida**
- **No te deshidrates**
- **Cuida tus ojos**

La campaña se basa en un decálogo, con el que el COF de Las Palmas pretende que la población disfrute del verano tomando las medidas de prevención que garanticen su salud. Además, se ha elaborado un vídeo informativo que estará en todas las pantallas de las farmacias de Canarias.

1. Usa fotoprotección y ropa adecuada durante las actividades al aire libre. También en días nublados.
2. Evita la exposición al sol a los niños menores de tres años.
3. Consulta a tu farmacéutico. Te ayudará a seleccionar el fotoprotector más adecuado.
4. Aplícate el fotoprotector al menos media hora antes de exponerte al sol. Repite la aplicación periódicamente.
5. Protege también tus ojos con gafas de sol homologadas.
6. Evita la exposición al sol en las horas centrales del día (12-16 horas).
7. Algunos medicamentos aumentan la sensibilidad al sol. Consulta a tu farmacéutico.
8. Hidrata tu piel después de la exposición al sol.
9. No reutilices el fotoprotector de un año para otro una vez abierto, ya que pierde su eficacia.
10. El color de tu pelo, de tus ojos y de tu piel determina tu fototipo.
 - a) Fototipo I. Nunca se broncea, solo se quema.
 - b) Fototipo II. Tras varias quemaduras logran broncearse ligeramente.
 - c) Fototipo III. Se queman pero consiguen broncearse.
 - d) Fototipo IV. Se queman poco y se broncean con facilidad.
 - e) Fototipo V. Casi nunca se queman y se broncean muy rápido.
 - f) Fototipo VI. Nunca se queman.