

PROTECT



The head with a hat, cap or visor



The eyes with sunglasses



The skin with appropriate clothes, especially children, who have delicate skin

ALWAYS USE SUNCREAM



When in daylight, even if it's cloudy. Apply it 30 minutes before going outside, before exposing to the sun, with dry skin. Use SPF30 or higher. Under such factor, it won't protect from photo-ageing nor skin cancer. Use Sun Protection Factor in accordance to your skin type.



AVOID
Water sprays during exposures to the sun. Alcoholic perfumes with vegetal essences because they raise the risk of photo sensitiveness.



MOVE
It is not advisable to lay down and motionless under the sun.



DRINK
To avoid dehydration.



TAKE CARE IF YOU ARE UNDER MEDICAL TREATMENT
Some medicines may cause reactions to solar exposure.

WE ONLY HAVE ONE SKIN AND WE MUST PROTECT IT

This is an advice of the City of Las Palmas de Gran Canaria, First Skin-healthy City.

A Recognition awarded by the Spanish Academy of Dermatology and Venereal Medicine, and the Piel Sana Foundation.



Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria

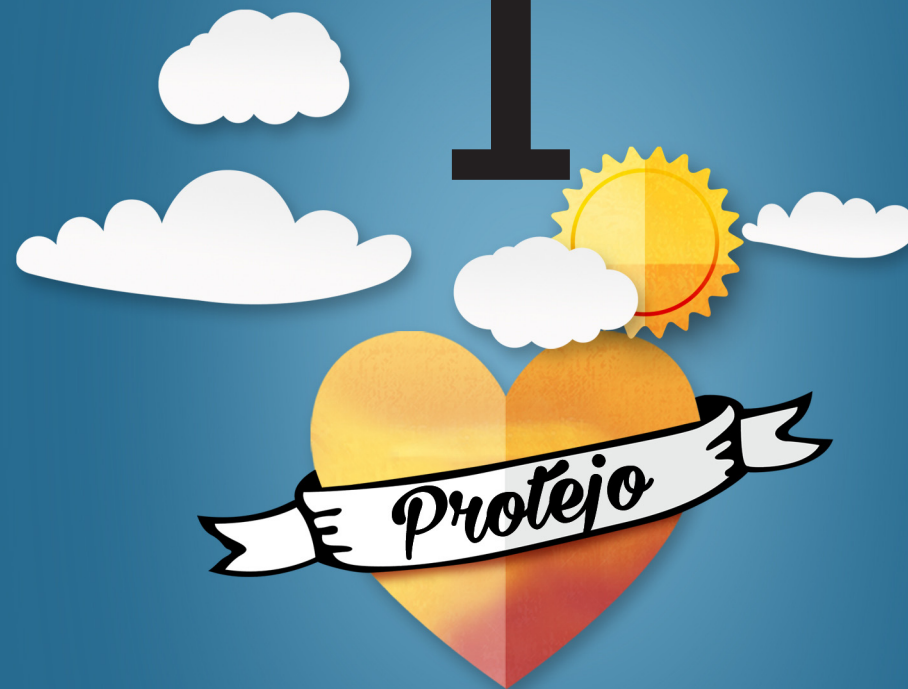


RECONOCIMIENTO OTORGADO POR:



LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
PRIMERA CIUDAD DERMOSALUDABLE

I



MI PIEL



www.laspalmasgc.es

RECOMENDACIONES PARA UNA PIEL SANA BAJO EL SOL

LA SALUD DE LA PIEL DEBE SER UNA PRIORIDAD PARA TODOS

Tenemos la suerte de vivir en una ciudad donde el sol luce casi a diario, donde podemos disfrutar realizando múltiples actividades al aire libre, pero no olvidemos que hay que tener precaución, ya que ello supone estar expuestos de manera prolongada a los rayos del sol.

Nuestra piel es un órgano vivo, externo, visible, sujeto a múltiples cambios y por ello muy dinámico. Nuestra piel no solo nos protege del exterior, sino que comunica nuestro interior con el medio, con nuestro mundo personal, laboral, social, lúdico... Nuestra piel refleja nuestro mundo interior y exterior.

Por todo ello debemos prestarle especial atención poniendo en práctica estas sencillas recomendaciones de la Academia Española de Dermatología y Venereología y la Fundación Piel Sana para mimar y proteger la piel de los efectos nocivos del sol.

PROTÉGETE DEL SOL



La cabeza con un sombrero, gorra o visera.



Los ojos con gafas de sol.



La piel con ropa adecuada. Especial atención a los niños.

SIEMPRE CON FOTOPROTECTOR



Aplicalo sobre la piel bien seca, treinta minutos antes de salir de casa, sin escatimar.

Haga sol o esté nublado, sal siempre con fotoprotector.

Usa factores de protección SPF30 o superior. Por debajo no protege del fotoenvejecimiento, ni del cáncer de piel.

Utiliza un fotoprotector adecuado atendiendo al fototipo de tu piel.

EVITA



Las pulverizaciones de agua durante la exposición al sol. Los perfumes o colonias alcohólicas que contengan esencias vegetales, porque son fotosensibilizantes.

MUÉVETE



No es aconsejable estar tumbado y mantenerse inmóvil bajo el sol.

BEBE AGUA O LÍQUIDOS



Para prevenir la deshidratación.

ATENCIÓN SI ESTÁS TOMANDO MEDICAMENTOS



Pueden provocar reacciones a la exposición solar.

LA PIEL ES ÚNICA Y HAY QUE CUIDARLA

Es un consejo del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria, Primera Ciudad Dermosaludable.

Reconocimiento otorgado por La Academia Española de Dermatología y Venereología y la Fundación Piel Sana



RECOMMENDATIONS FOR A HEALTHY SKIN UNDER THE SUN

SKIN HEALTH MUST BE A PRIORITY FOR ALL

We are lucky to live in a city where the Sun shines almost every day, a city where we can enjoy a lot of open air activities. We should not forget to be protected since this also means we spend several hours exposed to sunrays.

Our skin is a living organ, visible, subject to changes and hence very dynamic. Our skin doesn't only protect us from the exterior, but also communicates our interior with the environment, our social, leisure and personal world. It reflects our inner and outer world.

This is why we should pay attention to its health by implementing these simple but effective recommendations given by the Spanish Academy of Dermatology, and the Piel Sana Foundation to protect our skin from the harmful effect of the sunrays.