



## Decálogo de Fotoprotección

- 1 Evita exponerte a lámparas de rayos UVA
- 2 Evita exponerte al Sol entre las 12:00 y las 16:00 horas
- 3 Procura resguardarte en la sombra
- 4 Utiliza gorro, ropa adecuada y gafas de Sol
- 5 Utiliza cremas de alta protección (PFS>30) para UVA y UVB
- 6 Extrema las precauciones con los niños
- 7 Consulta el índice UVI y aumenta las medidas de fotoprotección si UVI>7
- 8 Utiliza medidas de fotoprotección en la montaña y en la nieve
- 9 Protégete del Sol también los días nublados
- 10 Consulta al dermatólogo ante cualquier cambio en un lunar o aparición de uno nuevo



### RRSS

 [fb.com/disfrutadelsol](https://www.facebook.com/disfrutadelsol)

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

### Organizan



Agencia Sanitaria Costa del Sol  
CONSEJERÍA DE SALUD



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

### Inauguración

# CAMPAÑA DE FOTOPROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL 2016

### Jornada de puertas abiertas

Dirigida a profesionales sanitarios y pacientes

Hospital Costa del Sol · 6 de mayo · 10.00 a 14.00 h



disfruta  
del sol sin  
dejarte  
la piel

# CAMPAÑA DE FOTOPROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

## JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS DIRIGIDA A PROFESIONALES SANITARIOS Y PACIENTES

### Objetivos

- Divulgar las estrategias de la campaña de fotoprotección 2016
- Actualizar conocimientos en fotoprotección
- Impulsar estrategias proactivas de prevención del cáncer de piel en la comunidad

### Metodología

Actividad presencial que incluye ponencias de expertos, talleres prácticos y exposición de materiales educativos y recursos técnicos relacionados con la fotoprotección. Retransmisión vía streaming a través de canal de YouTube.

### Inscripción

A través del formulario de inscripción en el siguiente enlace:

<http://goo.gl/forms/oFMPe1ZMyU>



### Programa

10.00	Presentación de la jornada
10.15	Aspectos sociales del sol
10.30	El sol como fuente de salud y vida
10.45	Efectos del sol sobre la piel
11.00	Efectos del sol sobre los ojos
11.15	Fotodermatitis más comunes
11.30	Dieta para prevenir el daño solar
11.45	Fotoprotectores: Avances y controversias
12.00	Campaña de fotoprotección "Disfruta del Sol"
12.30 - 13.00	Visita a Stands
13.00 - 14.00	Talleres prácticos

### Talleres

#### Taller 1

#### ¿Cómo se elaboran los fotoprotectores?

Descubre el procedimiento de elaboración de los fotoprotectores. Confecciona tu propio fotoprotector y téstalo.

#### Taller 2

#### ¿Cómo elegir el fotoprotector más adecuado para mi piel?

Reconoce las diferentes texturas y formas de presentación de los fotoprotectores. Identifica cuál es la más adecuada para tu tipo de piel. Conoce la composición y el significado del etiquetado.

#### Taller 3

#### ¿Cómo se reconoce un cáncer de piel?

Aprende a reconocer los signos de alarma del cáncer de piel, así como la técnica del autoexamen cutáneo. Ponte a prueba: realízate un autotest para conocer cuáles son tus factores de riesgo y déjate examinar por un especialista en la materia.

#### Taller 4

#### ¿Cómo diseñar y evaluar una intervención educativa?

Si quieres realizar una intervención educativa en fotoprotección para la prevención del cáncer de piel en tu comunidad, te ofrecemos claves y herramientas que te ayudarán a diseñarla y a evaluarla.

#### Taller 5

#### Alternativas al bronceado solar

Conoce las diferentes alternativas de bronceado artificial, así como sus ventajas y sus inconvenientes. Prueba los nuevos autobronceadores.

### Ponentes

Antonio Ramos Suárez

MIR Oftalmología. Hospital Costa del Sol Marbella

Bosco Repiso Jiménez

Dermatólogo. Hospital Costa del Sol Marbella

José Aguilera. Biólogo

Biólogo. Laboratorio de Fotobiología. Universidad de Málaga

Leandro Martínez Pilar

Dermatólogo. Hospital Carlos Haya Málaga

Magdalena de Troya Martín

Dermatóloga. Hospital Costa del Sol Marbella

M<sup>a</sup> Teresa Fernández Morano

Dermatóloga. Hospital Costa del Sol Marbella

M<sup>a</sup> Victoria de Gálvez Aranda

Profesora de Dermatología. Universidad de Málaga

Nuria Blázquez Sánchez

Dermatóloga. Hospital Costa del Sol Marbella

Nuria Delgado Sánchez

Psicólogo-Técnico de Educación para la Salud

### Materiales

- Dossieres de fotoprotección
- Folletos educativos
- Muestras gratuitas de fotoprotectores

### Certificación

Para obtener la certificación, se requiere inscripción online, control de asistencia con firma y cumplimentación de encuesta de satisfacción online. El certificado será enviado por correo electrónico.

### Enlace a encuestas de Fotoprotección

Cumplimenta la encuesta de fotoprotección y llévate un obsequio en productos solares el día de la inauguración. Accede a la encuesta en el siguiente enlace:

<https://es.surveymonkey.com/r/WHBKCQZ>

