



¿Cómo estar al sol de forma segura?



Recomendaciones generales:

- Evita estar mucho tiempo al sol porque puede ser malo para la salud. Por ejemplo, provoca quemaduras, envejece la piel y aumenta el riesgo de cáncer de piel.
- Bebe agua con frecuencia para evitar la deshidratación.
- Utiliza un protector solar y sigue sus recomendaciones de uso. Ten en cuenta que ninguno ofrece protección total frente al sol.
- Además del protector solar, utiliza ropa para cubrir la piel, sombreros y gafas de sol. El protector solar puede ser crema, loción, bruma, spray y otras formas.
- Ante cualquier cambio en el color, la forma o el tamaño de manchas o lunares, consulta con un profesional sanitario.

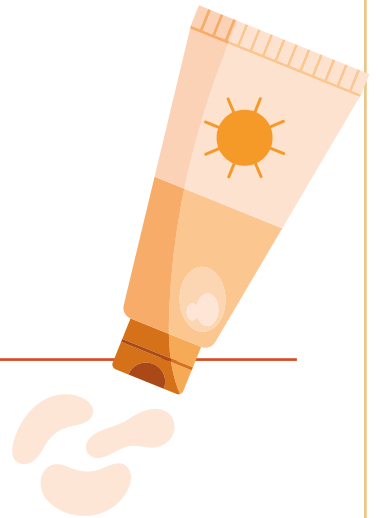
¿Cuándo debo evitar el sol?

- Evita ponerte al sol entre las 12 de la mañana y las 6 de la tarde porque la radiación del sol es más alta.
- Ten cuidado si vas a hacer actividades al aire libre, por ejemplo, correr o montar en bici.
- No te duermas al sol.
- Protégete del sol también en los días nublados.
- Las radiaciones del sol atraviesan las nubes, se reflejan en el agua, la arena, la hierba y la nieve y te puedes quemar.



¿Todas las personas debemos protegernos del sol?

- Todos los tipos de piel necesitan protección.
- Los niños y las niñas son sensibles a la radiación solar de forma especial.
- Evita que los niños y niñas menores de 3 años reciban sol directo.
Protégelos con ropa que cubra la piel, gorra o sombrero y gafas de sol.
- Échate protector solar en las zonas del cuerpo expuestas al sol, y sigue las indicaciones del producto.



¿Cómo elijo un protector solar?

- Elige un protector solar adecuado para tu tipo de piel, tu edad y cada zona del cuerpo.
Utiliza un protector solar que te proteja frente a la radiación UVB y UVA.
UVB es la radiación ultravioleta B y puede producir quemaduras.
UVA es la radiación ultravioleta A y es la principal causa del envejecimiento de la piel.
Las 2 radiaciones aumentan el riesgo de cáncer de piel.
- Ten especial cuidado con las zonas sensibles de tu cuerpo, por ejemplo, la cara, los labios, el cuello, la calva, los hombros, el escote, las orejas, las manos y los empeines.
Utiliza cremas protectoras para los labios.

¿Cómo debo usar el protector solar?

- Lee siempre las instrucciones del bote de protector solar.
- Ponte suficiente protector solar sobre la piel seca media hora antes de ponerte al sol.
- Cuando utilices protector solar en spray echátelo bien por todo el cuerpo.
- Échate protector solar cada 2 horas cuando estés al aire libre y siempre después de bañarte, secarte o sudar.
- No utilices protector solar que lleve abierto mucho tiempo. Por ejemplo, los del año pasado.

