

## LAS 10 REGLAS BÁSICAS PARA TOMAR EL SOL SIN RIESGO

- 1.- Se deben utilizar protectores solares que nos protejan tanto de la radiación UVB como UVA. Los rayos UVB, más intensos durante el verano, se quedan en la superficie de la piel. Sus efectos a corto plazo son el bronceado y las quemaduras. A largo plazo pueden producir alteraciones de ADN y cáncer cutáneo. Por su parte, los rayos UVA están presentes a lo largo de todo el año y penetran más profundamente dentro de la piel, provocando pigmentaciones, intolerancias solares y, a medio y largo plazo, causan envejecimiento y posibilidad de cáncer de piel. Por tanto, un buen protector debe incluir índice UVB y UVA. Por ello, no solo durante el verano es necesario utilizar fotoprotección, si no también durante el resto del año.
- 2.- Adecuar el índice de protección IP y UVA en función del fototipo y de las condiciones en que nos exponemos al sol. Cabe recordar que el objetivo de un IP elevado no es aumentar el tiempo permitido de exposición antes de la quemadura, si no reducir los riesgos de daño solar.
- 3.- Los protectores solares deben renovarse cada 2 horas para permitir una exposición al sol razonable y sin riesgos.
- 4.- Los factores de protección también broncean. Un índice de protección elevado no tan solo protege de las quemaduras, si no que también permite broncearse con mayor seguridad y de forma más prolongada.
- 5.- Es necesario utilizar un protector solar aunque la piel ya esté bronceada, pues el hecho de estar bronceado no garantiza la protección.
- 6.- Los días nubosos también nos debemos proteger del sol: el 90% de los rayos ultravioletas son capaces de atravesar las nubes. Por la misma razón, el hecho de estar debajo de un parasol no garantiza una protección total.
- 7.- Debemos utilizar protectores solares resistentes al agua. De esta forma aumenta el efecto protector.
- 8.- No debemos utilizar productos del verano anterior que hayan sido abiertos y que, además, hayan estado en contacto con la arena y sometidos a temperaturas muy altas, ya que existe el peligro de contaminación y una consecuente disminución de la efectividad del fotoprotector.
- 9.- No debemos exponernos directamente al sol entre las 12 y las 16 horas, ya que las radiaciones son más intensas, y por tanto, más peligrosas.
- 10.- Los niños necesitan una protección específica y alta, ya que su piel es más permeable y sensible, por lo cual dispone de una menor capacidad defensiva. También deben tenerse en cuenta situaciones especiales como el caso de las mujeres embarazadas, personas mayores, tratamiento con medicamentos y productos fotosensibilizantes o en el caso de personas que, por su actividad, pasan mucho tiempo al aire libre.  
En caso de que dude de su fototipo o de su situación particular, su farmacéutico le informará sobre el fotoprotector más adecuado a sus necesidades.