

SolSano

CONVIVE CON EL SOL



10 CONSEJOS

PARA DISFRUTAR DEL SOL SALUDABLEMENTE

LA PIEL TIENE MEMORIA

y el daño solar sobre ella es acumulativo.
Por ello la prevención del cáncer cutáneo
y del envejecimiento de la piel
debe realizarse a lo largo de toda la vida.



Departamento de Salud y Consumo

10 **RECUERDE** el **ABC** de
la fotoprotección

A Aplicar crema fotoprotectora
de factor 15 o superior.

B Buscar la sombra,
especialmente en las horas del
mediodía.

C Cubrirse con ropa, gorros
y llevar gafas.





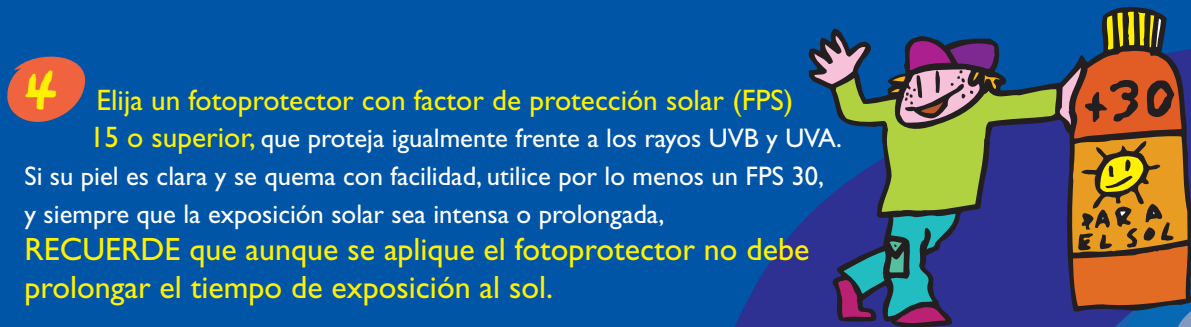
1 Evite exponerse al sol desde las 12 a las 16 horas
En este momento del día el sol está más alto en el cielo, la intensidad de la radiación ultravioleta es mayor y existe más riesgo de sufrir quemaduras.



2 Utilizar ropas, gorros y estar en la sombra son medidas fundamentales para conseguir una fotoprotección segura y eficaz.



3 Aplíquese una crema protectora solar (fotoprotector) en aquellas zonas del cuerpo que no cubra con ropas y, especialmente, cuando se bañe, pues los rayos solares atraviesan el agua.
Es conveniente ponerlo media hora antes de exponerse al sol, y debe reaplicarse cada 2 ó 3 horas.



4 Elija un fotoprotector con factor de protección solar (FPS) 15 o superior, que proteja igualmente frente a los rayos UVB y UVA.
Si su piel es clara y se quema con facilidad, utilice por lo menos un FPS 30, y siempre que la exposición solar sea intensa o prolongada, **RECUERDE** que aunque se aplique el fotoprotector no debe prolongar el tiempo de exposición al sol.



5 Utilizar gafas con protección solar previene la formación de cataratas y otras enfermedades oculares.

6 Antes de planear sus excursiones al aire libre consulte el índice ultravioleta o UVI. Este índice expresa la intensidad de radiación ultravioleta que va a haber y nos ayuda a elegir nuestra fotoprotección según la siguiente tabla

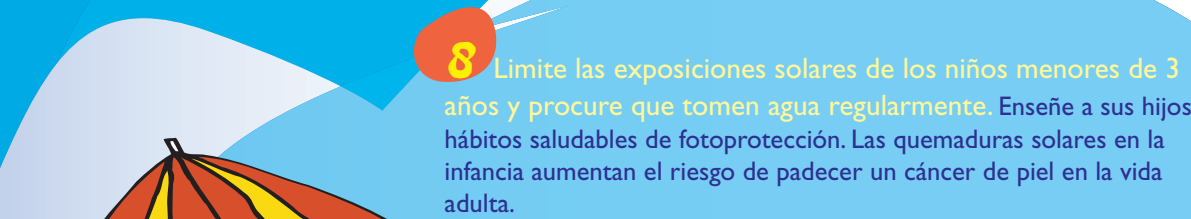
Índice UVI	Riesgo de quemadura solar	Protección recomendada
+10	Muy alto	Gafas, gorro, ropa protectora, FPS 30, sombra
7-9	Alto	Gafas, gorro, ropa protectora, FPS 30
5-6	Moderado	Gafas, gorro, FPS 15
3-4	Bajo	Gafas, FPS 15
0-2	Mínimo	

Puede consultar el UVI en la página web del Instituto Nacional de Meteorología (<http://www.inm.es/uv>) o en otros medios de comunicación.



7 El agua, la arena y sobre todo la nieve reflejan los rayos solares aumentando sus efectos nocivos sobre la piel.
A medida que ascendemos en la montaña el UVI aumenta y el riesgo de sufrir quemaduras solares es mayor.

¡NO OLVIDES TU PROTECCIÓN EN LOS DÍAS NUBLADOS!



8 Limite las exposiciones solares de los niños menores de 3 años y procure que tomen agua regularmente. Enseñe a sus hijos hábitos saludables de fotoprotección. Las quemaduras solares en la infancia aumentan el riesgo de padecer un cáncer de piel en la vida adulta.



9 Prescinda de las cabinas de bronceado artificial (rayos UVA) ya que pueden contribuir al desarrollo de enfermedades de la piel y a su envejecimiento.