



Diez consejos de oro ante la exposición solar



- Evitar la exposición solar entre las 10 y las 14 h. (hora solar).
- El factor de protección que utilizemos debe ser superior a 20.
- Aplicar el protector al menos 30 minutos antes de exponerse.
- Repetir las aplicaciones pasadas tres horas y después de cada baño.
- El protector solar debe aplicarse sobre piel seca. Para un adulto de talla media, hay que aplicar una cantidad equivalente a seis cucharadas de café para todo el cuerpo.
- Protege mejor del sol la ropa de color oscuro que los tejidos claros.
- Es mejor usar un gorro o un sombrero de ala ancha que una gorra.
- Usar siempre gafas de sol con garantía de filtro ultravioleta.
- Estar a la sombra sólo evita entre el 40 y el 60% de las radiaciones solares.
- Estar dentro del agua no protege del sol. Hasta un metro de profundidad, los rayos ultravioletas actúan sobre la piel.
- La exposición ha de ser progresiva.
- Es importante beber mucha agua y aplicar crema hidratante para evitar la deshidratación.
- La exposición solar durante el embarazo puede provocar la aparición de manchas oscuras.
- Algunos medicamentos de uso frecuente producen reacciones alérgicas en contacto con el sol.
- No utilizar perfume ni cremas hidratantes que lo contengan antes de exponerse al sol.
- Si observamos cualquier lesión cutánea de reciente aparición o que haya cambiado, debemos acudir al dermatólogo.