

Protector solar

Lista de control

A medida que se acerca el verano, es importante seguir las medidas adecuadas para proteger tu piel del exceso de exposición al sol y de la radiación ultravioleta. Hemos elaborado una lista de comprobación para responder a algunas preguntas que puedas tener sobre cómo proteger tu piel.

¿Quién necesita protección solar?

Todo el mundo. El protector solar puede ayudar a proteger la piel de los dañinos rayos ultravioleta del sol y a prevenir el cáncer de piel.

¿Qué protector solar debo utilizar?

Se recomienda utilizar un protector solar con un FPS de 30 o superior, con protección de amplio espectro (es decir, que proteja contra los rayos UVA y UVB) y que sea resistente al agua.

¿Cuándo debo utilizar el protector solar?

Todos los días. Aunque no tengas previsto salir al exterior, es importante que te apliques la protección solar en las zonas que suelen quedar al descubierto (especialmente la cara), ya que el sol puede llegar hasta ti a través de las ventanas. Incluso cuando está nublado, los rayos UV pueden penetrar en la piel.

¿Con qué frecuencia debo aplicarme la protección solar?

Debes aplicarte protector solar para cubrir toda la piel que esté expuesta al sol. Se recomienda que la mayoría de los adultos necesiten aproximadamente una onza de protector solar para cubrir su cuerpo. Cuando estés al aire libre, el protector solar debe aplicarse cada dos horas o con más frecuencia si nadas o sudas.

¿Qué tipo de protección solar debo utilizar?

Dependiendo del tipo de piel y de las distintas zonas del cuerpo, hay distintos tipos de protectores solares que se pueden aplicar. Las cremas suelen utilizarse para la piel seca y para la cara. Los geles son ideales para las zonas con pelo, como el cuero cabelludo. Y, por último, las barras se pueden utilizar alrededor de los ojos para evitar acercarse demasiado e irritar el ojo.