

Por ello debes:

Elegir el protector solar

Los productos cosméticos están regulados por la legislación europea que define el factor de protección solar (FPS). Es un índice que nos da idea del número de veces que el protector nos aumenta el tiempo que podemos permanecer expuestos al sol sin quemarnos.

Se establece cuatro categorías de protección: Baja (6,10), Media (15,20, 25), Alta (30,50) y Muy alta (50+).

Si conjugamos el índice UV y el tipo de piel obtenemos el FPS que necesitamos, podemos consultar la siguiente tabla orientativa:

| IUV | FT I | FT II | FT III | FT IV |
|------|-------|-------|--------|-------|
| 1-3 | 15-20 | 15-20 | 15-20 | 15-20 |
| 4-6 | 30-50 | 30-50 | 15-20 | 15-20 |
| 7-9 | 50+ | 30-50 | 15-25 | 15-20 |
| 10 + | 50+ | 50+ | 30-50 | 15-20 |

Si observamos los niveles IUV habituales en verano en nuestras latitudes (remarcados en rojo), las posibilidades quedan reducidas a los protectores de FPS más elevados. Si buscamos unificar nuestra elección para todos los miembros de la familia o zonas del cuerpo, y aplicando un criterio preventivo:

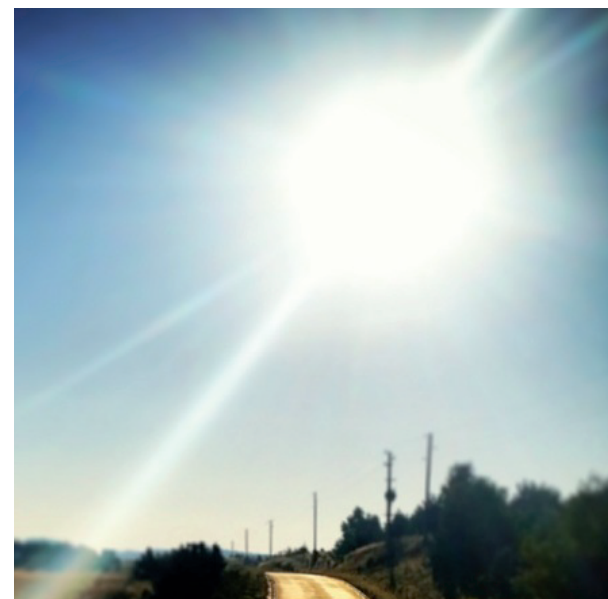
Elección segura: FPS 50 ó +!!

Una vez escogido el protector sólo nos queda emplearlo de forma adecuada, para ello sólo debemos seguir las instrucciones facilitadas en la etiqueta. Pero las recomendaciones generales son:

- Aplicar el protector al menos 30 minutos antes de exponerse al sol.
- La dosis de aplicación debe ser abundante y aplicada de forma uniforme.
- Renovar la aplicación cada dos horas y después de cada baño.

De ti también depende

Prevención Protección Solar



¿Sabías que?

Estamos en verano y nos gusta disfrutar de las actividades al aire libre en la playa y la montaña. Los rayos solares tienen efectos beneficiosos sobre nuestra salud pero también ocasionan efectos perjudiciales. Nos permiten sintetizar la Vitamina D, necesaria para el crecimiento, pero nos causan quemaduras, envejecimiento prematuro, cataratas y cáncer de piel.

Estos efectos están causados por la radiación ultravioleta (UV) del sol. La radiación UV que nos llega tras pasar la atmósfera es en su mayor parte rayos UVA, responsables del bronceado y del envejecimiento de la piel, con una pequeña parte de rayos UVB, relacionado con el cáncer y las cataratas.

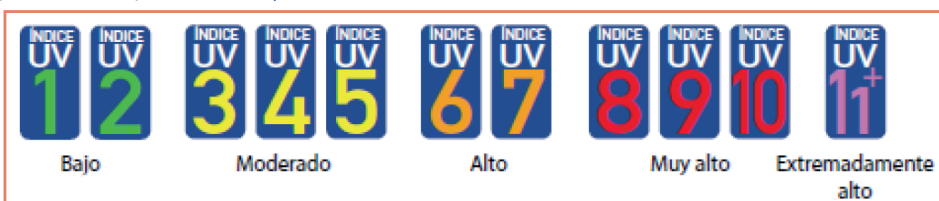
Debemos protegernos de la radiación solar, podemos reducir el tiempo de exposición, elegir las horas de menor intensidad, protegernos con ropa y gafas y emplear protectores solares. El mercado nos ofrece multitud de productos cosméticos que nos protegen del sol. ¿Cómo elegir el más adecuado?

Para saber cual es el nivel de protección que necesitamos debemos tener en cuenta:

- El nivel de radiación UV a la que nos vamos a exponer
- Las características de la piel a proteger
- El tiempo de exposición

Índice de radiación UV

A nivel mundial se ha establecido el índice UV (IUV) que es una medida de la intensidad de la radiación UV relacionada con los efectos sobre la piel humana: también, las diferencias entre las distintas zonas del cuerpo, si es la primera exposición o ya estamos bronceados, etc.



Para los niveles Moderados y Altos se establece necesidad de protección, como el mantenerse a la sombra, empleo de ropa, sombrero y crema solar, y se requiere protección extra para niveles superiores.

Este índice depende de la altitud, latitud, condiciones climatológicas y hora del día.



Los IUV en España durante el verano se sitúan en las categorías Muy alta y Extremadamente alta. Durante el mes de junio es fácil alcanzar niveles Extremadamente altos en la mayor parte de nuestro territorio. Se recomienda consultar las previsiones que ofrecen las diversas agencias meteorológicas oficiales en sus webs, como la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet).

Características de la piel

En función de la respuesta al sol se establecen cuatro tipos de piel, denominados fototipos:

- **Fototipo 1 y 2:** pieles lechosas o pelirrojos que se queman sin broncearse o broncean poco.
- **Fototipo 3:** castaños con piel clara que se broncean pero se queman.
- **Fototipo 4:** pieles oscuras que se broncean sin quemarse.

Los niños son un colectivo más sensible que debe protegerse especialmente. Se debe evitar su exposición directa antes de los tres años. Se debe considerar, también, las diferencias entre las distintas zonas del cuerpo, si es la primera exposición o ya estamos bronceados, etc.