



## CONSEJOS PARA DISFRUTAR DEL SOL CON SEGURIDAD

La seguridad para disfrutar del sol siempre debe estar presente, por lo que es importante proteger la piel contra los daños que causa durante todo el año, y más especialmente en épocas estivales.

La exposición al sol puede causar quemaduras solares, envejecimiento de la piel (manchas cutáneas, arrugas, piel cuarteada...), daño ocular y cáncer de piel, de ahí la importancia de disfrutar del sol de manera responsable y sana.

Para reducir el riesgo debemos:

- Limitar el tiempo que pasamos bajo el sol, especialmente en las horas de mediodía cuando los rayos del sol son más intensos.
- Vestir ropa que cubra la piel expuesta al sol, como camisetas de manga larga, pantalones, gafas de sol y sombreros.
- Usar protectores solares de amplio espectro con un factor de protección solar (SPF por sus siglas en inglés) de 15 o más con asiduidad, y de acuerdo con las instrucciones. (Los protectores solares de amplio espectro ofrecen protección contra los rayos UVA y UVB, dos tipos de radiación ultravioleta emitidos por el sol).
- Leer siempre la etiqueta para asegurarse de usar correctamente el protector solar.
- Aplicar protector solar abundante en toda la piel descubierta, y volver a aplicarlo cada dos horas. Se recomienda con más frecuencia si se nada o suda.
- Si no se tiene mucho pelo, aplicar protector solar en la parte superior de la cabeza o utilizar un sombrero.
- El uso de crema protectora no debe incitar a una exposición excesiva al sol.
- Cuidado con los bebés. No exponer nunca directamente al sol a bebés de menos de 6 meses.
- Ningún protector solar bloquea por completo la radiación ultravioleta, y se necesitan otras protecciones adicionales como ropa protectora, gafas de sol y mantenerse a la sombra.



- Ante el sol; protege tus ojos. Algunos tipos de gafas de sol pueden ayudar a proteger los ojos.
- Elegir gafas de sol que tengan etiqueta de calificación de protección UVA/UVB 100% para obtener la máxima protección contra la radiación ultravioleta.
- No necesariamente aquellas con cristales más oscuros ofrecen mayor protección contra la radiación ultravioleta. La oscuridad de la lente no indica su capacidad para proteger los ojos contra los rayos ultravioletas, otros con tonos más claros pueden ofrecer la misma protección.
- Los menores deben usar gafas de sol con nivel de protección 100%. Cuidado con las gafas de sol de juguete que pueden no ofrecer protección contra los rayos ultravioleta, por lo que debemos asegurarnos que lleven la etiqueta de protección UV.
- El etiquetado de las gafas de sol debe incluir:
  - o Marcado CE (garantiza el cumplimiento de los estándares europeos de seguridad y calidad).
  - o Categoría; debe incluirse siempre en la etiqueta. Van de 0 a 4 en función del grado de protección frente a los rayos UV.
  - o Identificación del fabricante o distribuidor.
- Prestar atención a los medicamentos que pueden provocar fotosensibilidad. Medicamentos de uso frecuente tales como anticonceptivos, antibióticos, antiinflamatorios, antihistamínicos, antidepresivos... contienen principios activos que pueden provocar que la piel reaccione de forma anormal a la exposición solar.
- Preguntar siempre al médico o farmacéutico si el medicamento en cuestión puede producir una reacción de fotosensibilidad. También puede identificarse en el envase del producto mediante el símbolo de un triángulo rojo con un sol parcialmente tapado por una nube en su interior, y con la leyenda “Fotosensibilidad: ver prospecto”



Fotosensibilidad: ver prospecto

- Y nunca adquieras productos falsificados. La compra de productos falsificados pueden tener un impacto muy negativo en la seguridad y salud de los consumidores.