

¿Sabes protegerte del

SOL?

EL SOL PUEDE DAÑAR LA PIEL, LOS OJOS Y HASTA CAUSAR CÁNCER DE PIEL SI NO SE TOMAN LAS MEDIDAS NECESARIAS PARA PREVENIRLO.



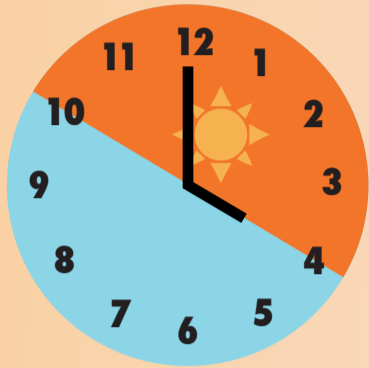
TIPOS DE RAYOS DE SOL

UVC: Son de longitud corta y muy agresivos. No llegan a traspasar las capas atmosféricas de la tierra.

UVB: Son de longitud de onda media. Son medianamente bloqueados por las nubes; sin embargo, sí logran afectarnos. Es la principal causa del cáncer de piel.

UVA: Son de longitud de onda larga. Penetran en las capas más profundas de la piel provocando el bronceado y destruyendo el colágeno, que da elasticidad a la piel.

1 Evita la exposición directa al sol



Evita asolearte entre las 10am y 4pm, es cuando los rayos UV son más fuertes.



Protégete aunque el día esté nublado. Las nubes no te protegen del sol, es más, pueden hacer a los rayos UVB más fuertes.



Evita las superficies que reflejan la luz, como la nieve, el agua, la arena, el pavimento y los espacios pintados de blanco.

2 Viste la ropa adecuada

SOMBRERO DE ALA ANCHA

Cubrirá tu cara entera del sol. Las gorras de visera no protegen el rostro entero ni las orejas.

LENTE DE SOL

Procura que lleven filtro que proteja al 100% de los rayos UV.

MANGA LARGA

Entre más transparente sea una tela, menos protección ofrece contra los rayos UV. Procura que sea ropa holgada ya que la fibra al estirarse protege menos la piel.

PANTALÓN O FALDA LARGA

Entre más piel esté cubierta, resulta mucho mejor contra los rayos UV.

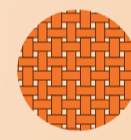
¿DE QUÉ DEPENDE LA PROTECCIÓN SOLAR QUE PROVEE LA ROPA?



Color: Los colores oscuros absorben más rayos UV que los claros, bloqueando el paso antes de que alcancen la piel.



Material: Las fibras sintéticas o semisintéticas ofrecen mayor protección solar. El algodón blanqueado o el crepé protegen menos.



Entramado: Las telas de punto apretado y de mayor densidad bloquean más rayos UV.

3 Usa bloqueador solar

¿CÓMO ELEGIR NUESTRO BLOQUEADOR SOLAR?

1. Considera tu tipo de piel

Color de piel	Resistencia	Protección recomendada
Muy blanca	5-10 min	SPF 50+
Blanca	10-20 min	SPF 50+
Morena clara	20-30 min	SPF 30+
Morena	30-40 min	SPF 30+
Morena oscura	60 min	SPF 15+
Negra	60 min	SPF 15+

2. Elige entre protector solar, filtro solar y bronceador



Bloqueador solar
Reflejan totalmente la radiación solar e impiden que penetre en la piel.



Filtro solar
Absorben la radiación solar y la transforman en otro tipo de energía no dañina para la piel.



Bronceador
Permiten mayor penetración de los rayos UVA y aceleran el bronceado.

¿QUÉ SIGNIFICAN LAS SIGLAS FPS o SPF?

FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR

Es el índice internacional que indica el tiempo que la piel puede estar expuesta al sol sin que se enrojezca o quemarse.

El factor se multiplica por el número de minutos que tarda la piel en enrojecer. Si la piel tarda 10 minutos y se usa un fotoprotector con SPF 50, resistirá sin quemarse 500 min (8:33 hrs).

Existen factores que pueden disminuir o inhibir la protección, como la aplicación dispereja, no dar tiempo a que se absorba el producto, aplicarlo sobre piel mojada o no usar protector resistente al agua si se estará en contacto con esta.

3. Consulta a tu dermatólogo

Procura visitarlo mínimo una vez al año para que realice una evaluación profesional de piel. En caso de tener padecimientos como acné, manchas o alergias, usa el producto que el especialista recomiende.

4. Asegúrate de que sea de amplio espectro y resistente al agua y al sudor

Filtrará tanto rayos UVA y UVB, así mismo, durará más tiempo sin importar la actividad que se realice.



Fuente:

Revista del Consumidor
<http://revistadelconsumidor.gob.mx/>
National Library of Medicine
<https://www.nlm.nih.gov/>
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
<https://www.cdc.gov>