

## CÓMO UTILIZAR LOS PROTECTORES SOLARES

El sol fortalece los huesos y los dientes, y favorece la regulación de los ritmos hormonales y del ciclo sueño-vigilia, entre otros beneficios para la salud. Sin embargo, también puede ocasionar efectos dañinos en nuestro cuerpo como consecuencia de una exposición prolongada en horarios inadecuados. Éstas pueden ir desde un simple enrojecimiento hasta una quemadura solar.

Cabe destacar además que, cuando no se toman las medidas de precaución correctas, la radiación solar incluso puede llegar a provocar cáncer de piel. Se sabe que el 80 % de los daños causados por el sol ocurren antes de los 18 años, y que sus efectos son acumulativos a lo largo de toda la vida.

La radiación solar está formada por rayos invisibles, entre los que se encuentran los ultravioletas (UV), los cuales penetran la piel y pueden afectarnos durante todo el año, incluso en días nublados o de poca luminosidad.

Para reducir la cantidad de radiación ultravioleta que recibe la piel, y de ese modo disminuir los daños que provoca, solemos utilizar los protectores solares. Éstos son clasificados según su Factor de Protección Solar (FPS), que determinan el nivel de defensa que ofrecen contra los rayos UV.

### Cómo elegir el producto adecuado

Los productos para protección solar se encuadran, a modo de orientación, de la siguiente manera:

<b>Categoría Indicada en el Rótulo</b>	<b>Indicaciones Adicionales No Obligatorias en el Rótulo</b>	<b>Factor de Protección Solar Medido (FPS)</b>
"PROTECCIÓN BAJA"	"Piel poco sensible a la quemadura solar"	6,0 - 14,9
"PROTECCIÓN MEDIA"	"Piel moderadamente sensible a la quemadura solar"	15,0 - 29,9
"PROTECCIÓN ALTA"	"Piel muy sensible a la quemadura solar"	30,0 - 50,0
"PROTECCIÓN MUY ALTA"	"Piel extremadamente sensible a la quemadura solar"	Mayor que 50,0 y menor que 100

Es importante la elección del factor de protección a utilizar para el rostro y el cuerpo, teniendo en cuenta el tipo de piel y el tiempo de exposición.

**Antes de exponerse al sol, recuerde:**

- No se exponga al sol entre las 10 y las 16 horas. Como medida práctica, siéntase seguro cuando su sombra sea mayor que la altura de su cuerpo.
- No exponer directamente al sol a niños menores de un año. En las playas y piletas, protegerlos mediante la utilización de carpas y sombrillas.
- Los rayos solares se reflejan en la nieve, en el agua y en la arena. Por lo tanto, es imprescindible contar con la protección adecuada.
- Use protector solar con un FPS 15, como mínimo.
- Antes de utilizar el producto, no olvide leer las advertencias e instrucciones de uso contenidas en el rótulo.
- Utilice el protector solar incluso los días nublados.
- Aplíquelo en la piel 30 minutos antes de exponerse al sol.
- No olvide colocarse protector solar en las partes sensibles como: partes calvas de la cabeza, orejas, cuello, nariz, empeines de los pies y manos.
- Use protector labial.
- Utilice un sombrero que proteja no sólo la cabeza, ropa y anteojos, sino también las orejas.
- Independientemente del lugar de residencia, todos necesitamos protegernos del sol, y en especial aquellas personas que por su trabajo estén más expuestas a él.
- Tenga en cuenta que las camas solares pueden ser peligrosas, ya que emiten radiación ultravioleta con una potencia que puede llegar a ser hasta veinte veces más intensa que la del sol. La Organización Mundial de la salud (OMS) señala que el uso de dichos artefactos conlleva un riesgo de cáncer de piel, y que ninguna persona menor de 18 años debería utilizarlas.

**Todos los protectores solares, aun los resistentes al agua, deben ser reaplicados luego de:**

- Nadar o bañarse.
- Transcurridas dos horas desde la última aplicación.
- Secarse con toalla (después de practicar deportes o salir del agua).
- Hacer ejercicios físicos o transpirar en exceso.