

Protector solar

Una medida de protección

¿Qué debo saber del protector solar?



Amplio espectro:

Significa que los componentes que contiene el protector solar nos protegen de los rayos UVA y UVB que dañan y causan cáncer de piel.



Factor de Protección Solar (FPS):

El número indica el tiempo que puede exponerse la piel sin quemarse. Se recomienda un FPS de 30 o más que proporcione una protección de amplio espectro para evitar las quemaduras solares.



Resistencia al agua:

No se puede afirmar que los protectores son resistentes al agua. Sin embargo, en sus etiquetas informativas, indican que su resistencia al agua dura entre 40 a 80 minutos.



¿En qué momento del día debo utilizar el protector solar?



A las 7 am, 11 am y 3 pm. Hay que incrementar su frecuencia si está sudando o nadando.

Los protectores solares son sustancias que **bloquean y absorben los rayos ultravioleta (UV)** antes de que penetren y dañen la piel.

Ayudan a **prevenir las quemaduras solares, el envejecimiento temprano de la piel** y también **disminuyen el riesgo de cáncer de piel** cuando se combina con las medidas de protección física como sombrilla y sombrero de ala ancha.

¿Quién puede usar protector solar?

Los hombres, las mujeres y los niños mayores de 6 meses.



¿Cómo puedo evitar el cáncer de piel?



El protector solar como única medida **no es suficiente para prevenir los daños producidos por los rayos ultravioleta**, el mejor protector solar es la ropa, el sombrero y buscar la sombra:



Sombrilla negra



Sombrero ala ancha



Gafas de sol con filtro



Ropa de manga larga