

La UPRL informa

EXPOSICIÓN SOLAR: CÓMO SE DEBE TOMAR EL SOL



- ✓ Evita la exposición a la luz solar entre las 10h de la mañana y las 16:00h de la tarde (el nivel de radiaciones UV es mayor, más agresivo y cancerígeno).
- ✓ Realiza las tomas de sol aumentando 10 minutos de exposición cada día, la primera no debe exceder en ningún caso 15 minutos.
- ✓ Es imprescindible que uses protectores solares que posean una combinación adecuada de filtros solares contra la radiación ultravioleta B (UV-B) y contra el tipo A (UV-A), que normalmente no coinciden
- ✓ Los protectores tienen un número o índice, que es el Factor de Protección Solar (FPS), que indica el tiempo en que la piel está protegida contra los UV-B. Por ejemplo, si una persona de piel sensible tarda 10 minutos en padecer eritema solar (ponerse colorada) y se aplica un protector FPS 15, su piel estará protegida aproximadamente 150 minutos, aunque se debe tener en cuenta que factores como el sudor o el agua disminuyen este cálculo.
- ✓ Aplica el protector solar de 30 a 45 minutos antes de someterse a la exposición.

La UPRL informa

- ✓ Evita el uso de cosméticos y/o perfumes que presentan un efecto fototóxico, que puede producir manchas solares en la piel, que evitamos tomando el sol con la piel limpia.
- ✓ No mires el sol de forma directa sin la protección adecuada. Utiliza gafas de sol.
- ✓ Cubre la cabeza y procura usar ropa de "altacapacidad de transpiración y de colores claros."
- ✓ ¡OJO! No olvides el riesgo de deshidratación por el calor. Incrementa la ingesta de líquidos, pudiendo complementarlos con preparados deportivos disponibles comercialmente.
- ✓ Los recién nacidos y los bebés menores de 6 meses no deben exponerse al sol. Hasta los tres años, lo podrán hacer con mucho cuidado y la protección adecuada.

En definitiva... ¡Cuánto menos mejor!... y siempre "utilizando la cabeza"