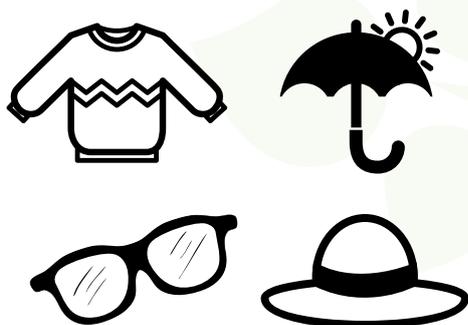
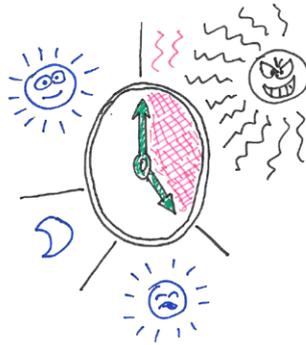


# Exposición solar. Una relación saludable con el sol

El sol tiene muchos beneficios, pero siempre hemos de exponernos a él de una manera saludable, porque envejece la piel y puede causar cáncer de piel. NO recomendamos exponerse para broncearse.

## Cómo nos protegemos del sol

- Los **días anteriores** a exponernos al sol, aplíquese **crema hidratante** en la cara y el cuerpo.
- Recomendamos que **se exponga al sol el menor tiempo posible y solo cuando el sol es más suave:** antes de las 12 del mediodía y después de las 5 de la tarde. **Evite el sol entre las 12 y las 17 h, y evite siempre quemarse.**
- Utilice **cremas adecuadas:** con **factor de protección solar alto y resistentes al agua.** Aplíquese una capa generosa por todo el cuerpo, pies, espalda, nuca, orejas, párpados y labios. Póngase la crema en casa, sobre la piel bien seca, una media hora antes de exponerse al sol, y vuelva a aplicársela después de cada baño y cada 2 horas.
- **Protéjase con ropa seca** (manga larga, color oscuro y tejido denso), **gorras o sombreros de ala ancha, gafas de sol con protección UVA y UVB, y sombrillas (busque la sombra).** Atención: El sol se refleja en la arena, el agua del mar, la nieve o la hierba y nos podemos quemar bajo la sombrilla.
- **Beba mucha agua** mientras se exponga al sol y también después.
- Dúchese y póngase crema hidratante después de tomar el sol.



## Cómo se debe tomar el sol

● **Las niñas y los niños** deben protegerse especialmente del sol. Su piel no está preparada y el sol les resulta más dañino:



- **Hasta los 6 meses de edad: evíteles siempre la exposición solar directa.**
- **A partir de los 6 meses:** solo la exposición inevitable, y con protectores con filtros minerales (físicos o inorgánicos). Utilice un **factor 50 o superior.**
- Las personas de **piel clara**, rubias o pelirrojas, o de ojos claros deben protegerse más que el resto, con crema de **factor 50 o superior.**
- Las personas que **se ponen morenas con facilidad** también deben utilizar crema, con **factor 30 como mínimo.**
- Las mujeres **embarazadas** deben protegerse bien para evitar que aparezcan manchas oscuras en la cara. También las mujeres que toman tratamientos hormonales.
- Si tiene **alguna enfermedad de la piel**, pregunte a su médico o médica si es conveniente que tome el sol.

## Recuerde

- Las **colonias y perfumes** pueden ocasionar manchas cuando se toma el sol.
- Las **cremas solares** ya abiertas tienen un **periodo de uso recomendado** de unos 6-12 meses.
- Los **rayos UVA artificiales** también producen envejecimiento y pueden causar cáncer de piel.
- Debe protegerse del sol **TODO EL AÑO**, no solo en verano.
- Si toma **medicamentos**, consulte con su médica/o o en la farmacia antes de tomar el sol.
- Si observa un **lunar** que cambia de tamaño, color o forma, consulte con su médica/o.
- **Hágase revisar periódicamente la piel** por su médica/o.