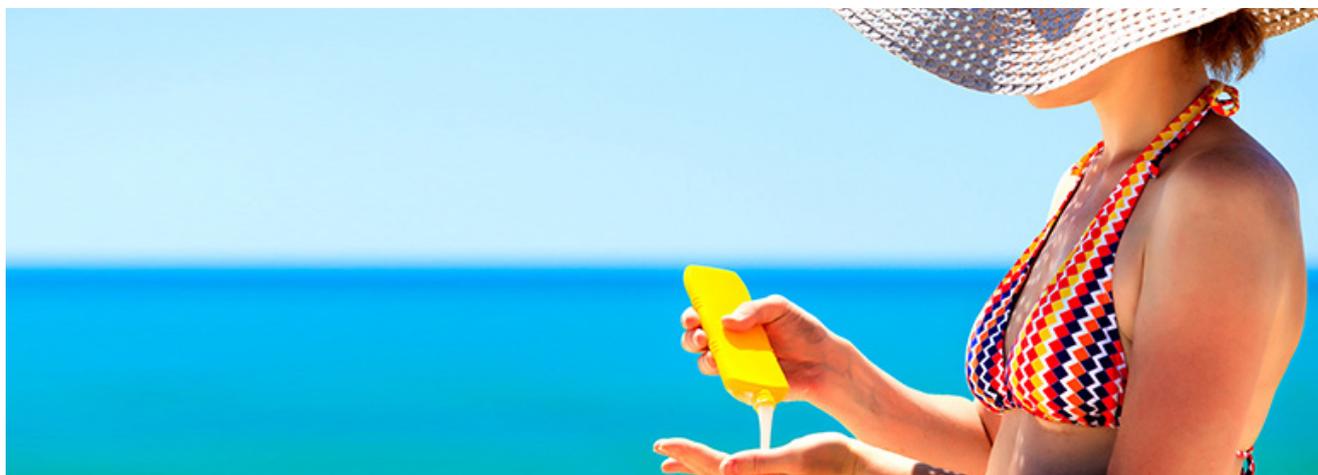


10 consejos para disfrutar del sol con responsabilidad



- 1 Evita la exposición solar en las horas centrales del día.**
Los rayos son más fuertes y perjudiciales entre las 12 y las 16h. También la altitud y algunos tipos de nubosidad aumentan su peligrosidad.
- 2 La sombra, tu mejor aliada.**
Resguárdate bajo los árboles o usa sombrilla, aunque no olvides que su protección no es total, porque algunos tipos de superficies –agua, arena, nieve, hierba- reflejan las radiaciones solares.
- 3 Protégete también en el automóvil.**
Los cristales más eficaces son los laminados tintados de gris, y si no los tienes, puedes colocar películas plásticas sobre ellos.
- 4 Consulta los índices ultravioleta (IUV).**
Antes de la exposición al sol o una actividad al aire libre, conviene informarse sobre la intensidad de las radiaciones: a partir de 6, el riesgo es alto.
- 5 Protege tu cuerpo con la ropa adecuada y usa sombrero.**
Los colores oscuros protegen más que los claros y en los tejidos, el nailon, la lana, la seda y el poliéster.
- 6 Utiliza gafas de sol para evitar los daños oculares.**
Es necesario que las gafas tengan una protección 100% frente a los rayos UV que estén homologadas por la Unión Europea.
- 7 Utiliza un fotoprotector adecuado a tu fototipo y a las circunstancias de la exposición.**
Nunca te apliques factor de protección inferior a 30. Las personas de fototipos claros (I y II) deben usar siempre un SPF muy alto (50+). Póntelo media hora antes de exponerte al sol y reaplícalo cada dos horas y tras el baño.
- 8 Educa a tus hijos sobre la necesidad de protegerse del sol.**
Los niños menores de un año nunca deben ser expuestos directamente al sol y, cuando tienen 2 o 3 años, sus padres deben protegerles con prendas de vestir, gorros y gafas de sol, así como aplicarles fotoprotectores específicos para niños con SPF 50+ y el símbolo.
- 9 No bajes la guardia después del verano.**
Las radiaciones solares son peligrosas durante todo el año, no solo en verano. Y cuando practiques deportes de invierno, recuerda que la nieve refleja un 80% los rayos de sol, por lo que debes usar fotoprotectores con un SPF mayor de 50.
- 10 Mucho cuidado con las salas de bronceado.**
El bronceado artificial no protege frente al fotoenvejecimiento y conlleva un riesgo de cáncer de piel, según la OMS.