

Decálogo de la protección solar.

1º	La exposición excesiva al sol es un peligro importante para la salud. No permanezca mucho rato al sol aunque use un producto de protección solar. Tenga en cuenta que ningún protector solar ofrece protección total frente a los riesgos derivados de la radiación ultravioleta UV.
2º	Evite la exposición solar entre las 12 y las 18 horas. Procure no dormirse al sol. Extreme las medidas protectoras en las actividades al aire libre.
3º	No exponga al sol a niños menores de 3 años. Protéjalos con ropa, sombreros, gafas y protectores solares de altos índices, especiales para niños y resistentes al agua. Hágales beber agua con frecuencia.
4º	Utilice un protector solar que proteja frente a la radiación UVB (causante de las quemaduras solares) y UVA (principal responsable del envejecimiento prematuro de la piel). Estos dos tipos de radiación afectan también al sistema inmunológico y contribuyen al riesgo de cáncer cutáneo.
5º	Elija un protector solar adecuado para cada tipo de piel o zona del cuerpo (crema, spray, leche, gel), teniendo en cuenta el fototipo, la edad y las circunstancias de la exposición. Emplee un protector solar de factor (FPS) más alto en las primeras exposiciones solares.
6º	Aplique el producto en cantidad generosa uniformemente sobre la piel seca, media hora antes de la exposición al sol y repita la aplicación cada 2 horas y después de transpirar, bañarse o secarse. No utilice protectores solares que estén abiertos desde el año anterior.
7º	Extreme las precauciones en las partes del cuerpo más sensibles al sol: cara, cuello, calva, hombros, escote, orejas, manos y empeines. La protección de los labios se debe hacer con lápices o barras fotoprotectoras y la del cabello con productos específicos.
8º	Utilice el protector solar incluso en días nublados. Las radiaciones UV atraviesan las nubes y se reflejan en el agua, la arena, la hierba y la nieve.
9º	Proteja también la piel con ropa (camisetas, pantalones), la cabeza con sombreros de ala y los ojos con gafas de sol que absorban el 100% de las radiaciones UV.
10º	Vigile cualquier cambio en el color, la forma o el tamaño de pecas o lunares. Consulte al especialista ante cualquier cambio.