



## Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios AEMPS

# DECÁLOGO DE LA AEMPS PARA TOMAR EL SOL DE FORMA SEGURA

Fecha de publicación: 28 de junio de 2019

Categoría: COSMÉTICOS  
Referencia: COS, 3/2019

**La AEMPS, consciente de los riesgos que presenta una inadecuada exposición solar, recomienda seguir los siguientes consejos para promover una exposición segura.**

**¿Cómo puedo tomar el sol de forma segura?**  
CONSEJOS DE LA AEMPS SOBRE PROTECCIÓN SOLAR

- Aunque use un factor de protección alto, no permanezca mucho al sol.
- Evite la exposición solar entre las 12 y las 16 horas.
- Siga las instrucciones de aplicación de los protectores solares.
- No exponga al sol a niños menores de tres años.
- Utilice un producto que proteja frente a la radiación UVB y UVA.
- Utilice el protector solar incluso en días nublados.
- Ante cualquier cambio en manchas o lunares, acuda al especialista.
- Elija un protector solar adecuado a cada tipo de piel.
- Proteja la piel, la cabeza y los ojos de la radiación solar.
- Extreme las precauciones en las zonas más sensibles.

El sol es esencial para la vida. Interviene en distintos procesos fisiológicos del ser humano, como en la síntesis de la vitamina D, y además, actúa mejorando algunas enfermedades de la piel. Pero también presenta efectos negativos para la salud que pueden derivar bien de una exposición intensa (quemaduras de la piel y lesiones oculares), o de una exposición crónica (envejecimiento, manchas y cáncer de piel). Resultan especialmente nocivas las exposiciones sin protección en las edades infantiles y juveniles, que se relacionan con un mayor riesgo de padecer cáncer de piel.

Ante la llegada del verano, la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS), consciente de los mencionados riesgos,



publica este decálogo que busca promover una exposición solar segura y fomentar el buen uso de los cosméticos:

1. La exposición excesiva al sol es un peligro importante para la salud. Ningún protector solar ofrece protección total frente a los riesgos derivados de la radiación solar. Aunque use un factor de protección alto, no debe permanecer mucho rato al sol.
2. Evite la exposición solar entre las 12 y las 16 horas. Procure no dormirse al sol y extreme las medidas protectoras en las actividades al aire libre.
3. No exponga al sol a niños menores de tres años. Protéjalos con ropa, sombreros, gafas y protectores solares de Factor de Protección Solar (FPS o SPF, por sus siglas en inglés) alto, que sean especiales para niños y resistentes al agua. Hágalos beber agua con frecuencia. Tenga en cuenta que durante los recreos, los niños pueden estar expuestos al sol, por lo que debe introducir la protección solar en la rutina de cuidado diario de la piel del menor.
4. Utilice un protector solar que proteja al menos frente a la radiación UVB (frecuentemente indicada como FPS), causante de las quemaduras solares; y UVA (frecuentemente indicada con las siglas UVA enmarcadas en un círculo), 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.
5. Elija un protector solar adecuado para cada tipo de piel o zona del cuerpo (crema, spray, leche o gel), teniendo en cuenta el fototipo de su piel (cuanto más clara, mayor es el FPS necesario para garantizar una adecuada protección solar), la edad y las circunstancias de la exposición solar. Emplee un FPS más alto en las primeras exposiciones.
6. Lea atentamente las instrucciones del producto y aplíquelo siguiendo el modo de empleo indicado, siendo especialmente relevante en el caso de productos en bruma y spray. Aplique el producto en cantidad generosa y uniforme sobre la piel seca, media hora antes de la exposición al sol, y repita cada dos horas y después de transpirar, bañarse o secarse. No utilice protectores solares que estén abiertos desde el año anterior.
7. Extreme las precauciones en las partes del cuerpo más sensibles al sol: la cara, el cuello, la calva, los hombros, el escote, las orejas, las manos y los empeines. La protección de los labios debe hacerse con lápices o barras fotoprotectoras y la del cabello con productos específicos.



8. Utilice el protector solar incluso en días nublados. Las radiaciones UV se reflejan en el agua, la arena, la hierba y la nieve, también en días nublados.
9. Proteja además la piel con ropa (camisetas y pantalones), la cabeza con sombreros y los ojos con gafas de sol, de la radiación solar. Hidrátese bebiendo agua con frecuencia y aplíquese crema hidratante tras la exposición al sol.
10. Ante cualquier cambio de color, la forma o el tamaño de manchas o lunares, consulte con un especialista.

Este decálogo está disponible también en la web de la AEMPS en formato descargable de [tríptico](#) e [infografía](#).