

Protégete frente a la exposición solar excesiva



Evita una exposición
excesiva al sol,
sobre todo
en **niños/as**



Utiliza
**protección
solar**



No
uses cabinas
de rayos
UVA



Servicio
Extremeño
de Salud

**Protégete
frente a la**

**exposición
solar
excesiva**


¿Por qué el sol en exceso no es recomendable?

El sol, tomado con moderación, es bueno para la salud porque ayuda a la síntesis de la vitamina D, entre otros efectos beneficiosos.


Sin embargo, cuando se toma en exceso, puede ser perjudicial produciendo quemaduras, arrugas y, a largo plazo, cáncer de piel.

¿Cómo puedo protegerme de una exposición solar excesiva?

La sombra, las gafas de sol, la ropa adecuada y los sombreros son la mejor protección. Además, es conveniente aplicarse una crema solar en las partes del cuerpo que quedan al descubierto, como la cara y las manos.



Evita la exposición solar en las **horas centrales del día**, porque los rayos ultravioletas son más intensos.



Ten en cuenta el índice ultravioleta. Este dato puede ayudarte a planificar tus actividades al aire libre, para evitar una exposición excesiva a los rayos del sol. Es necesaria protección solar siempre que el índice UV prevea niveles de exposición de moderados a altos.

Aprovecha las sombras. Ponte a la sombra cuando los rayos solares son más intensos. No olvides que los árboles, las sombrillas o los toldos no protegen totalmente contra la radiación solar.

Usa ropas que te protejan. Un sombrero de ala ancha puede proteger los ojos, las orejas, la cara y la parte posterior del cuello. Las gafas de sol con un índice de protección del 99%-100% frente a los rayos UVA y UVB reducen considerablemente los daños oculares debidos a la radiación solar. Las prendas de vestir holgadas y de tejido tupido que cubran la mayor superficie corporal posible también protegen contra el sol.



Usa cremas de protección solar.

Aplicáte una crema protectora de elevado factor de protección, igual o superior a 30. Extiéndela sobre la piel y repite la aplicación cada dos horas. Repítela también tras nadar, trabajar, jugar o hacer ejercicio al aire libre. Ten cuidado de no dejar zonas sin crema solar.

En las **zonas sensibles**, como puede ser la cara o cicatrices de más de 6 meses (el resto es mejor no exponerlas al sol) el factor de protección debe ser más alto.



Evita las lámparas y las camas bronceadoras.

Pueden aumentar el riesgo de cáncer de la piel y pueden dañar los ojos si no se usa protección.

Protege especialmente a los niños/as, pues suelen ser más vulnerables que los adultos. Cuando estén al aire libre, hay que protegerlos/las bien de la exposición a los rayos UV, de igual forma a lo indicado anteriormente. Los bebés deben permanecer siempre a la sombra, nunca deben ser expuestos al sol, ni siquiera con protección.

