

## ¿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.



Aplícate 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.

