

¿Por qué hay que ponerse filtro solar?

Protectores solares de amplio espectro

Los **protectores solares de amplio espectro** le protegen de dos tipos de rayos ultravioletas (UV) perjudiciales: los ultravioletas A (UVA) y los ultravioletas B (UVB). Los rayos UVA pueden avejentar la piel prematuramente, mientras que los rayos UVB pueden quemar la piel. Los dos tipos de rayos pueden causar cáncer de piel. Todos tenemos que usar protector solar, aun cuando por lo general no nos quememos.

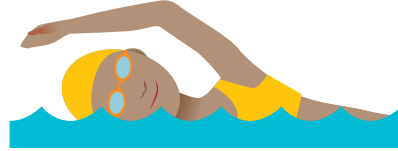
Protectores solares físicos vs. protectores solares químicos

Los **protectores solares físicos** son los protectores de amplio espectro, que contienen dióxido de titanio y óxido de cinc. Su función es evitar el contacto de los rayos ultravioletas con la piel. No todos los **protectores solares químicos** son de amplio espectro. Estos protectores solares químicos absorben los rayos ultravioletas antes de que penetren en la piel. Para la piel sensible, use los protectores solares físicos con dióxido de titanio u óxido de cinc.

Productos hipoalergénicos o sin fragancias

Para la piel sensible trate de usar productos hipoalergénicos o que no contengan fragancias.

Si nada o transpira



Aplique el protector solar **cada 80 minutos como mínimo**, o con mayor frecuencia cuando nade o transpire.



Agua o nieve

Las superficies como el agua y la nieve pueden reflejar rayos ultravioletas. Cuando se encuentre en el agua o la nieve, use protector solar.



Póngase siempre protector solar cuando el sol es más fuerte, es decir, de las 10 a. m. a las 4 p. m.

Ropa con protección

Aumente la protección de la piel usando camisetas mangas largas, pantalones, sombreros de ala ancha, anteojos de sol e indumentaria específica que protege contra los rayos ultravioletas.



Protectores solares resistentes al agua

Este tipo de protectores solares permanece más tiempo en la piel, aunque estén en contacto con el agua. Aplique el protector solar **cada 80 minutos como mínimo** para asegurarse de que su piel se mantenga protegida.

¿Qué significa spf?

SPF, en inglés, significa **Sun Protection Factor o Factor de Protección Solar (FPS)**. Es un cálculo o manera de determinar qué tanto podrá el protector solar protegerle la piel. Cuanto más elevado sea el número de FPS, mejor será la protección de la piel. Use protector solar con un factor de protección **30** como mínimo.

Protéjase del cáncer de piel

¿A qué se denomina melanoma?

El **melanoma** es el tipo más peligroso de cáncer de piel. Los indicadores son el cambio de forma o color de un lunar, o una nueva masa o nódulo raro en la piel. Es posible reducir la aparición de melanomas mediante el uso de protectores solares aun en días nublados.

Más de **100.000**



casos nuevos

de melanoma se diagnostican por año en Estados Unidos.

Revítese la piel todos los meses



Fíjese si nota algún cambio de tamaño, forma o color en los lunares que tiene, o le da comezón, lo siente firme, hinchado o sensible al tacto.

Vaya al dermatólogo

Si nota algo extraño en la piel, acuda al dermatólogo.

Espray versus loción o crema



Es preferible usar una loción o crema en lugar de usar esprays, porque las cremas otorgan una cobertura más uniforme por un período de tiempo más prolongado y se pueden visualizar mejor. Use 1 onza (unos 28 g) aproximadamente de protector solar en loción o en crema para lograr una cobertura uniforme en el cuerpo.