

NO TE FRÍAS BAJO EL SOL



La luz solar se refleja en la nieve, la arena y el agua, aumentando la exposición a la radiación de los rayos ultravioletas. Toma la protección solar en serio y reduce el riesgo de cáncer, el envejecimiento prematuro de la piel y el daño a los ojos. A continuación algunos consejos que te ayudarán a reducir el impacto de los rayos ultravioletas a tu cuerpo.

Características del protector solar:

- Factor de Protección Solar/Sun Protection Factor (SPF) de 15 o más de amplio espectro (broad spectrum) que te proteja contra los rayos UVA y UVB.
- Resistente al agua y al sudor (waterproof) que se queda en la piel más tiempo, aunque se moje.

Tiempo bajo el sol

Es importante que limites la exposición al sol entre las 10:00a.m. y las 2:00p.m cuando los rayos solares son más fuertes. En días nublados hasta el 80% de los rayos del sol pueden traspasar las nubes. Permanece en la sombra el mayor tiempo posible durante el día.

Vestimenta

Si tienes planes de estar al aire libre en un día soleado, cubre la mayor parte de tu cuerpo. Usa un sombrero de ala ancha, mangas largas y pantalones. Considera usar una sombrilla que te brinde sombra.

Uso del protector solar

- Cubre toda la piel expuesta, especialmente en los labios, la nariz, las orejas, el cuello, las manos y los pies.
- Aplícalo 15 minutos antes de exponerte al sol.
- Si no tienes mucho cabello, aplícate el protector solar en la cabeza o lleva un sombrero.
- Recuerda aplicar el protector solar cada dos horas.
- A los niños mayores de 6 meses aplícale protector solar cada vez que salgan al sol.

Protección para los ojos

- Los anteojos o gafas para el sol con protección contra rayos ultravioletas pueden ayudarte a proteger tus ojos contra lesiones causadas por el sol.
- Los anteojos de sol ideales no necesariamente son caros, deben bloquear entre un 99 y un 100% de la radiación UVA y UVB. Los anteojos más oscuros o costosos no son necesariamente las mejores.
- Las personas que usan lentes de contacto que ofrecen protección contra los rayos ultravioletas deben usar gafas solares de todas maneras.
- Los niños deben usar gafas solares reales (no de juguete) que indiquen que tienen protección contra los rayos ultravioletas.



BÚSCANOS:



Referencias:

<http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates>
U.S. Food and Drug Administration