



Consejos de salud

Protectores Solares

Plan General de Actividades Preventivas
de la Seguridad Social 2014



¿Sabías que...?

- ✓ Los rayos solares tienen efectos beneficiosos sobre nuestra salud, pero también ocasiona daños (quemaduras, cataratas, cáncer de piel, envejecimiento prematuro).
- ✓ Para protegernos del sol podemos reducir el tiempo de exposición, elegir las horas de menor intensidad solar, protegernos con ropa y gafas y emplear protectores solares.

¿Cuál es el protector solar adecuado?

- ✓ A la hora de elegirlo, debes tener en cuenta: el nivel de radiación ultra violeta (UV) al que te vas a exponer (consulta las previsiones que ofrecen las agencias meteorológicas oficiales en sus webs); las características de tu piel y el tiempo de exposición
- ✓ Consulta con tu médico o farmacéutico en caso de duda

Algunos mitos sobre el bronceado ... ¿verdadero o falso?

- “El bronceado es saludable”... **FALSO**. El bronceado es una defensa del organismo contra los daños de la radiación.
- “El bronceado protege del sol”... **FALSO**. Un bronceado intenso en piel clara, ofrece una protección muy escasa.
- “En días nublados, no te quemas” ... **FALSO**. Una nubosidad poco densa sólo frena el 20% de la radiación UV; incluso la neblina aumenta la exposición a radiación UV
- “Las cremas solares permiten tomar más tiempo el sol” ... **FALSO**. No deben utilizarse para prolongar el tiempo de exposición