

## CONSEJOS PARA PROTEGERNOS DE LA RADIACIÓN SOLAR

---

- La ropa es la mejor protección solar: sombreros de ala ancha, camisetas de manga larga, pantalones largos,...
- Evitar la exposición solar entre las 12 de la mañana y las 4 de la tarde. Evitar las exposiciones prolongadas, sobre todo al principio.
- Utilizar un fotoprotector adecuado al tipo de piel que tengamos, el lugar y la hora del día en que tomemos el sol.
- Aplicar el fotoprotector 20 ó 30 minutos antes de la exposición solar sobre la piel limpia y seca. Retirar los restos de maquillaje, perfumes o desodorantes de la piel para evitar reacciones de fotosensibilidad.
- Extender el producto de forma uniforme y en cantidad suficiente en aquellas zonas que van a estar expuestas a la radiación solar.
- Renovar el fotoprotector cada 2 horas, o menos si existe sudoración importante.
- Prestar especial atención a las partes de la piel más sensibles, como son las orejas, el cuello, el escote, los empeines y el cuero cabelludo en las personas calvas.
- Secarse bien después de cada baño y volver a aplicarse el fotoprotector sobre la piel seca.
- Protegerse del sol si se está bajo la sombra de una sombrilla o un parasol. El agua, la arena o la nieve reflejan los rayos solares, por lo que es necesario aplicarse fotoprotección aunque estemos a la sombra.
- Aunque el tiempo esté nublado en torno al 70 ó el 80 % de la radiación ultravioleta atraviesan las nubes.
- Hidratarse abundantemente (agua, zumos) para compensar la deshidratación que se produce tras la exposición solar.
- Recordar que la piel bronceada también necesita fotoprotección.

### ¿Qué hacer si ya nos hemos quemado?

- En el caso de habernos quemado por la exposición solar aplicaremos fomentos fríos y cremas evanescentes en caso de enrojecimiento leve de la piel. Si el enrojecimiento es más intenso y aparecen ampollas podemos aplicar cremas o geles de corticoides de baja o media potencia sobre la piel y tomar un analgésico o antiinflamatorio para el dolor. Si aparecen ampollas intensas y/o erosiones o úlceras deberemos acudir a un hospital para recibir tratamiento.