

Consejos

- ✦ Para obtener un resultado óptimo de la utilización de un fotoprotector, deben seguirse estas cuatro **normas** básicas:
 - ✦ Aplicar el fotoprotector en casa, nunca en la playa o en la piscina.
 - ✦ Hacerlo sobre la piel bien seca.
 - ✦ Aplicarlo 30 minutos antes de exponerse al sol.
 - ✦ No escatimarlos.



Recomendaciones

- ✦ Evitar las pulverizaciones de agua durante las exposiciones.
- ✦ Evitar los perfumes y las colonias alcohólicas que contienen esencias vegetales, porque son fotosensibilizantes.
- ✦ Escoger el fotoprotector más indicado de acuerdo con nuestro fototipo.
- ✦ Utilizarlo, aunque esté nublado.
- ✦ No exponerse al sol entre las 11 y las 15 horas.
- ✦ Protegerse la cabeza con un sombrero o gorra con visera; los ojos con gafas adecuadas, y los labios con protector labial.
- ✦ Estar en movimiento. No es nada aconsejable estirarse al sol y mantenerse inmóvil durante horas.
- ✦ Beber agua o líquidos para evitar la deshidratación.
- ✦ Determinados medicamentos pueden provocar reacciones a la exposición solar.
- ✦ **Recuerde: debe empezarse por un FPS alto, sobre todo la primera semana de exposición solar, e ir rebajándolo en los días posteriores.**

El sol y los niños

- ✦ **La piel de los niños presenta diferencias respecto de la piel de los adultos y es necesario darle la protección adecuada.**
 - ✦ No debe exponerse a los niños al sol antes de los 3 años.
 - ✦ Deben evitarse las horas centrales del día.
 - ✦ Es necesario utilizar una protección solar especial para niños.
 - ✦ Es necesario renovar periódicamente el producto, incluso si se está mucho rato en el agua.
 - ✦ Es bueno protegerles la cabeza con gorras y el cuerpo con camisetas si tienen la piel muy blanca y sensible.
 - ✦ Es necesario hacerles beber mucha agua.
- ✦ **Hay que ir al médico y/o consultar al farmacéutico a la mínima señal de reacción o síntoma extraño en la piel.**

Soles artificiales

- ✦ La luz UV emitida por las lámparas UVA causa quemaduras y envejecimiento prematuro y potencia el riesgo de desarrollar cáncer cutáneo.
- ✦ **Los efectos de la radiación solar son acumulativos e irreversibles.**