

Consejos

Para obtener un resultado óptimo de la utilización de un fotoprotector, deben seguirse estas cuatro normas básicas:

- **Aplicar el fotoprotector en casa** 30 minutos antes de exponerse al sol, nunca en la playa o en la piscina.
- Hacerlo sobre la piel bien seca.
- 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 y 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.

Sol artificial

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.**