



## Disfruta del sol de forma saludable

Para **prevenir el cáncer de piel**, es importante recordar que la exposición a la radiación ultravioleta es el principal factor de riesgo de cáncer de piel. Por tanto, evitar un exceso de radiación UV podría reducir el riesgo de cáncer de piel.

**El uso del protector solar es de gran importancia.** Pero, ¿tenemos claro qué protector elegir y cómo hacer un buen uso para que nos ayude a protegernos de los rayos solares?

Para empezar, hay que tener en cuenta que la protección solar pasa no solo por usar una crema para el sol, sino también por tomar ciertas medidas de precaución.

Existe una **fotoprotección física**, como puede ser el uso de ropa que evite una mayor exposición. Por ejemplo, una manga corta que proteja los hombros, el uso de sombreros y gorras o gafas de sol. Contar con estos recursos es igualmente importante.

Por otra parte, estaría la llamada **fotoprotección química**, que es la aplicación de productos fotoprotectores en la piel, para evitar los efectos perjudiciales de las radiaciones ultravioleta. La misma debe usarse antes de cada exposición solar. Es decir, no solo cuando vayamos a tomar el sol, sino cuando vayamos a realizar actividades al aire libre como dar un paseo o practicar deporte.

El grado de protección frente a las radiaciones ultravioleta viene determinado por el índice FPS (factor de protección solar) o también llamado IPS (índice de protección solar). Indica el número de veces que el fotoprotector aumenta la capacidad de defensa natural de la piel frente al eritema (enrojecimiento). Por ejemplo, si una persona tarda 5 minutos en quemarse, con un filtro de FPS 30 tardaría 150 minutos.

**Siempre deberemos elegir fotoprotectores que contengan filtros frente a los rayos UVA y UVB.** También debemos comprobar si es un producto homologado por la Unión Europea (con el logotipo CE), y si está destinado para la cara o zona específica o es para todo el cuerpo. Buscar un formato que sea fácil de extender, según tengamos una piel más grasa o más seca.

Resumiendo, se considera una protección baja por debajo de 6; una protección media entre 6 y 12; alta entre 12 y 25; y muy alta entre 30 y más de 50.

Aun teniendo esta fotoprotección en cuenta, siempre deberemos evitar estar bajo el sol durante periodos prolongados, especialmente entre las 12 horas y las 16 horas. Si estamos al aire libre, **aunque estemos en una zona de sombra, deberemos aplicar fotoprotección igualmente.**