

Protege tu piel del sol

El sol es necesario para la vida, tiene efectos beneficiosos como la mejora del estado de ánimo o favorecer la producción de vitamina D. Sin embargo, una exposición excesiva sin la protección adecuada puede provocar quemaduras, envejecimiento prematuro de la piel, afecciones oculares y cáncer de piel.

Por **Marta García Zamora. Farmaceútica**

Es importante tener en cuenta que determinados medicamentos son fotosensibilizantes pudiendo provocar riesgos asociados a la exposición solar.

Los protectores solares contienen filtros que nos protegen frente a los efectos nocivos de las radiaciones solares, principalmente las ultravioleta A y B (UVA-UVB).

¿Qué nos indica un fotoprotector en su envase?

- SPF o FPS se refiere a la protección frente a la radiación UVB, indica el número de veces que el fotoprotector aumenta la capacidad de la piel para no quemarse.
- UVA eficaz también frente a UVA.
- Periodo de vida útil desde que se abre por primera vez, generalmente su duración máxima suele ser de 12 meses, por tanto, no se debe utilizar un protector solar de un año para otro.

Water Resistant: resisten 40 minutos al agua.

Waterproof: resisten 80 minutos al agua.

Sweatproof: es resistente al sudor.

Rubproof: resistente a la fricción y roce.

Es importante recordar:

- Aunque utilicemos un producto con FPS alto no debemos permanecer mucho tiempo al sol y debemos evitar la exposición entre las 12 y las 16 horas.
- El fotoprotector hay que aplicarlo de forma generosa media hora antes de la exposición y repetir la aplicación al menos cada 2 horas, también después del baño, sudar o secarse.
- Se debe utilizar el protector solar incluso en días nublados ya que las radiaciones ultravioleta atraviesan las nubes y se reflejan en el agua, arena, hierba y nieve.
- Hidrátate bebiendo agua con frecuencia y aplíquese crema hidratante tras la exposición solar.

Y no olvide que debe proteger su piel durante todo el año.



Sagri Martínez
FOTOGRAFÍA

630 23 29 13

sagrimartinez.com / info@sagrimartinez.com