

Consejos para la fotoprotección

El Servicio de Dermatología del Hospital Universitari General de Catalunya nos da algunos consejos para la exposición solar en estos meses de mayor intensidad:

En verano es conveniente evitar exponerse al sol entre las 12,00 y las 17 horas ya que durante este horario los rayos son más fuertes. Es importante recordar que aunque esté nublado, las nubes no nos protegen adecuadamente del sol.

Es recomendable utilizar la protección solar a diario en todas las áreas del cuerpo que están expuestas al sol. El producto se debe aplicar en cantidad suficiente unos 30 minutos antes de la exposición e ir repitiendo la aplicación a los 30 minutos del inicio de la exposición, después de bañarse o sudar, cada 2 horas. Se aconseja SPF de 20 en la mayoría de individuos a partir de fototipos III.

También deberíamos proteger los labios con un protector labial con FPS 15.

Es importante tomar agua para mantener la hidratación de la piel y utilizar una loción refrescante en spray para ir utilizando a lo largo del día.

El uso de la crema hidratante el cuerpo y rostro toma más importancia que nunca para mantener la piel hidratada.

Es importante cubrirse la piel con ropa fina y la cabeza con gorras o sombreros.

Deberemos cubrirnos los ojos con gafas de sol protectoras (UVB/UVA). Es muy importante consultar con un óptico. Las gafas de sol oscuras si no protegen adecuadamente aún son más perjudiciales porque dilatan la pupila y dejan pasar más rayos.

En los niños menores de 6 meses deben evitar la exposición solar y no se recomienda la aplicación de ningún tipo de fotoprotector en esta franja de edad.

Los niños deben usar SPF de 20 o superiores, se recomiendan los fotoprotectores físicos. La exposición solar debe limitarse, especialmente, en menores de 3 años.