

# ¿Cuál es la protección que necesita tu piel?

## Tipo de piel I

Piel muy clara.  
Ojos azules. Pecas.  
Casi albinos.  
Protección muy alta.  
IP recomendado= 50+



## Tipo de piel II

Piel clara.  
Ojos azules o claros.  
Pelo rubio o pelirrojo.  
Protección alta.  
IP Recomendado= 50-30



## Tipo de piel III

Piel blanca,  
ligeramente morena.  
Ojos y pelo castaño u oscuro.  
Protección media.  
IP Recomendado= 15-25



## Tipo piel IV

Piel negra o morena.  
Protección baja.  
IP Recomendado= <10



## Curiosidades

**La arena seca, el agua y la nieve reflejan los rayos solares.**

Las radiaciones ultravioletas pueden ser UVC, UVB o UVA. Los rayos UVB y UVA son los causantes del envejecimiento de la piel y del melanoma (cáncer de piel).

En la web de la Agencia Estatal de Meteorología [www.aemet.es](http://www.aemet.es) se puede consultar la predicción de radiación ultravioleta.

**Las nubes finas permite pasar hasta el 90% de la radiación ultravioleta.**

Por cada 1.000 metros de altura la radiación ultravioleta aumenta un 10%.

**La piel tiene memoria y los daños solares se acumulan en ella de forma progresiva. Recuerda especialmente las quemaduras importantes sufridas durante la infancia.**

Permanecer en el agua no protege frente a la radiación ultravioleta. Incluso a un metro por debajo de la superficie la radiación UVB puede llegar casi al 50%.



Que el sol  
no te quite  
la sonrisa



## Efectos negativos

Entre las principales lesiones y enfermedades que pueden provocar una exposición solar sin control y sin tomar medidas preventivas son:

- **Quemaduras solares:** provocadas por una exposición intensa al sol y caracterizadas por enrojecimiento y dolor de la piel, a lo que le sigue a los pocos días la descamación de la piel en la zona afectada.
- **Alergias solares:** aparecen como reacciones adversas al sol, pudiendo en algunos casos estar provocadas por la toma de algún medicamento.
- **Fotoenvejecimiento:** daño degenerativo permanente en la piel que se traduce en color amarillento de ésta, aparición de manchas oscuras y arrugas y pérdida de su elasticidad.
- **Cáncer de piel:** hay que diferenciar entre tumores no melanomas y melanomas. Los primeros son el 95% de los casos de cáncer de piel y tienen un alto índice de curación, siendo más comunes a partir de los cincuenta años. El 5% restante de los cánceres de piel son los melanomas, que tienen un alto índice de mortalidad por lo que el diagnóstico precoz es básico para evitar consecuencias fatales.

## Que el Sol no te quite la Sonrisa

El principal responsable del cáncer de piel es la radiación ultravioleta recibida por una exposición inadecuada al sol, por lo que es de vital importancia ser consciente de la importancia de tomar ciertas precauciones al respecto y de las consecuencias negativas que puede acarrear no aplicar una serie de medidas preventivas, dejando a un lado la moda del bronceado. Según datos de la AECC la incidencia del melanoma aumenta un 10% cada año en España, lo que significa que nuestros hábitos de exposición al sol no son los adecuados.

## Consejos sobre protección solar

- 1 La exposición excesiva al sol es un peligro importante para la salud. Tenga en cuenta que ningún protector solar ofrece protección total frente a los riesgos derivados de la radiación solar, por lo que no debe permanecer mucho rato al sol aunque use un producto de Factor de Protección Solar (FPS) alto.
- 2 Evite la exposición solar entre las 12 y las 16 horas. Procure no dormirse al sol. Extreme las medidas protectoras en las actividades al aire libre.
- 3 No exponga al sol a los niños menores de tres años. Protéjalos con ropa, sombreros, gafas y protectores solares de FPS alto, que sean especiales para niños y resistentes al agua. Hágales beber agua con frecuencia.
- 4 Utilice un protector solar que proteja al menos frente a la radiación UVB (causante de las quemaduras solares) y UVA (principal responsable del envejecimiento prematuro de la piel). Estos dos tipos de radiación afectan también al sistema inmunológico y contribuyen al riesgo de cáncer cutáneo.
- 5 Elija un protector solar adecuado para cada tipo de piel o zona del cuerpo (crema, spray, leche, gel, etc.), teniendo en cuenta el fototipo, la edad y las circunstancias de la exposición solar. Emplee un FPS más alto en las primeras exposiciones.
- 6 Aplique el producto en cantidad generosa uniformemente sobre la piel seca, media hora antes de la exposición al sol y repita la aplicación cada 2 horas y después de transpirar, bañarse o secarse. No utilice protectores solares que estén abiertos desde el año anterior.
- 7 Extreme las precauciones en las partes del cuerpo más sensibles al sol: cara, cuello, cabeza, hombros, escote, orejas, manos y empeines. La protección de los labios se debe hacer con lápices o barras fotoprotectoras y la del cabello con productos específicos.
- 8 Utilice el protector solar incluso en días nublados. Las radiaciones UV atraviesan las nubes y se reflejan en el agua, la arena, la hierba y la nieve.
- 9 Proteja también la piel con ropa (camisetas, pantalones, etc.), la cabeza con sombreros y los ojos con gafas de sol, de la radiación solar. Hidrátase bebiendo agua con frecuencia y aplíquese crema hidratante sobre la piel tras la exposición al sol.
- 10 Ante cualquier cambio en el color, la forma o el tamaño de manchas o lunares, consulte con un dermatólogo.