

Julio 2022

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

La exposición a radiación solar, si bien tiene efectos beneficiosos para la salud, es una práctica que puede conllevar riesgos si no se siguen una serie de precauciones.

A continuación, os recordamos unos consejos para mejorar vuestros hábitos:

- Elige un protector solar de amplio espectro frente a UVB y UVA que se adecúe a tu **fototipo de piel**.
- Aplícalo todos los días media hora antes de la exposición al sol, aun estando nublado y reaplica cada 2 horas, tras el baño, ejercicio, o sudoración intensa.
- La eficacia del mismo dependerá de que uses una dosis adecuada: 36gr de crema (6 cucharitas de café) para todo el cuerpo de un adulto de talla media.
- No olvides las zonas sensibles: cara, orejas, escote y manos, ya que son las más propensas al fotoenvejecimiento.
- Aplica protector labial: los labios pueden sufrir un brote herpético por el exceso de radiación solar.
- Evita el uso de colonias, perfumes y desodorantes si vas a exponerte al sol, ya que pueden provocar manchas en la piel y reacciones de fotosensibilización.
- Utiliza sombrero, gorra, y gafas de sol que bloqueen las radiaciones entre el 99 y 100% del espectro UV (hasta los 400nm), hoy día existen prendas de vestir con factor de protección solar (SPF) incorporado en el tejido.
- Evita la exposición solar en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas). Bebe abundante agua y zumos para reponer la pérdida de líquidos.
- Hidrata tu piel con productos específicos para favorecer su regeneración.
- La fotoprotección oral es un complemento que aporta beneficios a la piel, pero nunca sustituirá tu crema protectora.



FUENTE:

Gobierno de Cantabria. Consejería de Sanidad. [Internet] Disponible en: <https://saludcantabria.es/index.php/bronceado-artificial-2>