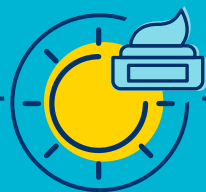




La AEMPS, consciente de los riesgos que presenta una inadecuada exposición solar, recomienda seguir los siguientes consejos para promover una exposición segura



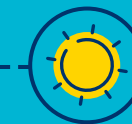
○ SÍGANOS EN TWITTER  
@AEMPSGOB

AEMPS  
Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios  
C/ Campezo, 1 Edificio 8, 28022 Madrid  
Atención telefónica 902 101 322

[www.aemps.gob.es](http://www.aemps.gob.es)

# AEMPS

Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios



## ¿Cómo puedo tomar el sol de forma segura?

CONSEJOS DE LA AEMPS  
SOBRE PROTECCIÓN SOLAR



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, CONSUMO  
Y BIENESTAR SOCIAL

 agencia española de  
medicamentos y  
productos sanitarios

# ¿Cómo afecta el sol a mi salud?

## Beneficios

El sol es esencial para la vida. Interviene en distintos procesos fisiológicos del ser humano, como en la síntesis de la vitamina D. Además, actúa mejorando algunas enfermedades de la piel como el acné, la psoriasis o la atopia.

## Inconvenientes

El sol también presenta efectos negativos para la salud que pueden derivar bien de una exposición intensa (quemaduras de la piel y lesiones oculares), o de la exposición crónica (envejecimiento, manchas y cáncer de piel). Resultan especialmente nocivas las exposiciones sin protección en las edades infantiles y juveniles, que se relacionan con un mayor riesgo de padecer cáncer de piel.

# ¿Cómo puedo tomar el sol de forma segura?



La exposición excesiva al sol es un peligro importante para la salud. Ningún protector solar ofrece protección total frente a los riesgos derivados de la radiación solar. Aunque use un factor de protección alto, no debe permanecer mucho rato al sol.



No exponga al sol a niños menores de tres años. Protéjalos con ropa, sombreros, gafas y protectores solares de Factor de Protección Solar (FPS o SPF, por sus siglas en inglés) alto, que sean especiales para niños y resistentes al agua. Hágales beber agua con frecuencia. Tenga en cuenta que durante los recreos, los niños pueden estar expuestos al sol, por lo que debe introducir la protección solar en la rutina de cuidado diario de la piel del menor.



Elija un protector solar adecuado para cada tipo de piel o zona del cuerpo (crema, spray, leche o gel), teniendo en cuenta el fototipo de su piel (cuanto más clara, mayor es el FPS necesario para garantizar una adecuada protección solar), la edad y las circunstancias de la exposición solar. Emplee un FPS más alto en las primeras exposiciones.



Evite la exposición solar entre las 12 y las 16 horas. Procure no dormirse al sol y extienda las medidas protectoras en las actividades al aire libre.



Utilice un protector solar que proteja al menos frente a la radiación UVB (frecuentemente indicada como FPS), causante de las quemaduras solares; y UVA (frecuentemente indicada como 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.



Lea atentamente las instrucciones del producto y aplíquelo siguiendo el modo de empleo indicado, siendo especialmente relevante en el caso de productos en bruma y spray. Aplique el producto en cantidad generosa y uniforme sobre la piel seca, media hora antes de la exposición al sol, y repita cada dos horas y después de transpirar, bañarse o secarse. No utilice protectores solares que estén abiertos desde el año anterior.



Utilice el protector solar incluso en días nublados. Las radiaciones UV se reflejan en el agua, la arena, la hierba y la nieve, también en días nublados.



Proteja además la piel con ropa (camisetas y pantalones), la cabeza con sombreros y los ojos con gafas de sol, de la radiación solar. Hidrátase bebiendo agua con frecuencia y aplíquese crema hidratante tras la exposición al sol.



Extrema las precauciones en las partes del cuerpo más sensibles al sol: la cara, el cuello, la calva, los hombros, el escote, las orejas, las manos y los empeines. La protección de los labios debe hacerse con lápices o barras fotoprotectoras y la del cabello con productos específicos.



Ante cualquier cambio de color, la forma o el tamaño de manchas o lunares, consulte con un especialista.