

# Verano y sol: los expertos recomiendan el uso de protector solar

9 enero, 2020



**Una exposición prolongada al sol puede provocar quemaduras solares, manchas, envejecimiento prematuro y cáncer de piel.**

El sol es una gran fuente de energía que prevé el universo, es una estrella que a través de su calor hace posible la vida en el planeta tierra y además brinda muchos beneficios al cuerpo como la formación de la vitamina D, entre otros.

A quién no le gusta tener un bronceado canelita; pues tomar sol no tiene nada de malo, lo que sí se debe tener en cuenta es que en exceso y sin protección puede ser perjudicial para la salud.

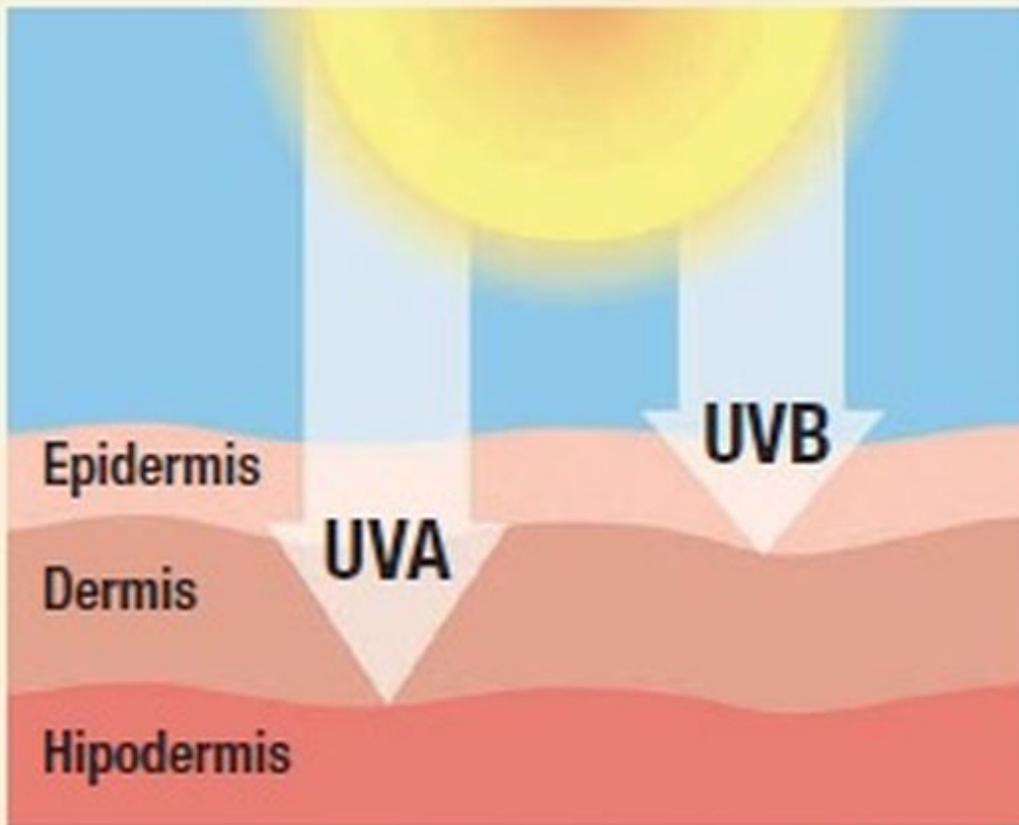
No obstante la exposición prolongada al sol puede crear serios afecciones cutáneas, debido a que los rayos UVA y UVB (radiación ultravioleta) pueden modificar la estructura de tu piel,

provocando quemaduras solares, manchas, envejecimiento prematuro y melanoma, conocido como el tipo más grave de cáncer de dermis.

Por esta razón se hace necesario el uso constante de protección solar, comercialmente conocido como SPF (Factor de Protección Solar), cuando más elevado sea su número más protección te brindará.

Los expertos en cáncer de piel aseguran que la exposición solar debe evitarse durante 11:00 y las 15:00 horas porque la radiación es mucho más fuerte. De hacerlo se debe usar lentes, gorros de ala ancha, mantenerse hidratado y por supuesto colocar un buen bloqueador con protección de más de 30+ SFP.

Además, la aplicación de este producto debe hacerse 30 minutos antes de la exposición al sol. En este sentido, expertos, explican cómo ocurre el proceso de las radiaciones del sol sobre nuestra piel, "Los filtros solares son sustancias químicas que van a filtrar la radiación ultravioleta; es decir, van a dejar que a la piel le llegue poca radiación. Filtración significa que llega poco, no es que no llegue. Todo protector contiene filtros y en términos generales la cantidad de filtro que contengan, será uno de los factores que determinarán el valor de SPF".



## ¿Qué puede hacer por mí el factor de protección solar?

El factor de protección solar actúa como un escudo contra las quemaduras del sol y ayuda a bloquear las radiaciones de los rayos UV para que no puedan penetrar bajo la superficie de la piel.

También, es importante saber que hay zonas muy delicadas del cuerpo que se deben cuidar más, entre ellas: las mejillas, nariz, cuello y orejas, cara, etc.

En relación a los más pequeños, deben protegerlos con ropa

de algodón, preferiblemente prendas de vestir con filtros UV,  
debido a que  
tienen una piel más delicada.

Fuente: Ciudad Magazine