

13. PROTECCIÓN SOLAR

¡Una bonita piel tendrás!

Llega el verano y no paran de repetirte que te **protejas del sol** y eches **crema** a tu piel. ¿Te parece un rollo? Vamos a explicarte el porqué:

El sol es muy bueno para la salud, protege tus huesos y hace que estés más animado y descanses mejor. Pero también emite unas radiaciones que pueden perjudicar nuestra piel. Seguro que has oído hablar de alguna de esas radiaciones: los **rayos UVA**, son los que hacen que después de tomar el sol mucho tiempo o si no se protege la piel, se produzcan quemaduras, alteraciones en el color de la piel e, incluso, cáncer de piel.

Nuestra principal protección es la **PIEL**, por eso hay que cuidarla.

Una piel bronceada te hará estar más guapo, pero ¡ojo! sólo un bronceado sano. Hidrata bien tu piel y échate crema, y no te quemarás.

CONSEJOS:

- Elige sitios donde haya **sombra**.
- **Utiliza gorro** o visera y **gafas de sol**.
- **Bebe** frecuentemente sin esperar a tener sed.
- Evita estar al sol entre las **12 y las 17 horas***, ya que el riesgo de quemaduras es mayor, por llegar las radiaciones solares de forma vertical a la superficie de la Tierra.
- Usa siempre cremas de **protección solar**, como mínimo cada 2 horas y después de cada baño. Aplícalas un rato antes de estar al sol para que la piel las pueda absorber.
- Las cremas, geles, leches... protegen la piel de los efectos perjudiciales de las radiaciones del Sol. ¿Conoces lo que significan **FPS o IPS**, que habrás visto muchas veces en las cremas? Son índices que indican la protección de la piel frente al enrojecimiento.

Tipo de fotoprotector frente a radiaciones uvb	FPS
Bajo	2, 4, 6
Medio	8, 10, 12
Alto	15, 20, 25
Muy alto	30, 40, 50
Ultra	+ 50

- Hidrata bien la piel después del sol.

VERDADERO O FALSO

- Una sombrilla es suficiente para protegernos de los rayos del sol. **FALSO**
- Cuando está nublado, los rayos del sol no traspasan las nubes. **FALSO**
- Con una aplicación de protector solar, al llegar a la playa, es suficiente. **FALSO**
- Una piel bronceada ofrece la mejor protección. **FALSO**

Sabías que...

... la piel memoriza y suma todo el tiempo que pasas al sol. Tenemos un "capital solar" que se gasta con las exposiciones al sol. Por eso es muy importante que sigas los consejos que te hemos dado.

