

## **La importancia del protector solar y proteger tu piel**

Si bien el clima primaveral puede ser nublado y lluvioso en algunos días, ¡la temporada de verano está por llegar pronto! Durante el verano hay muchas actividades y eventos al aire libre, esta es una gran manera de estar físicamente activo, reducir el estrés y obtener vitamina D. Pero estar al aire libre aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de piel, por eso es muy importante protegerse de los rayos ultravioleta. Para reducir el daño en la piel por el sol puede quedarse en la sombra, pero la mejor forma de protegerse es usando un bloqueador solar.

Es importante considerar el factor de protección solar o SPF (por sus siglas en inglés) de un protector solar, cuanto más alto es el SPF, más protección proporciona contra los rayos ultravioleta. Para el uso diario, elija un protector solar con un SPF de al menos 30. Si pasa la mayor parte del día al aire libre, elija un protector solar con un SPF de 60 o más.

Para proteger su cara, cuello, brazos y piernas, necesitará aproximadamente una onza de protector solar. Apretado en la palma de su mano, una onza de protector solar es suficiente para cubrir completamente la palma de su mano.

Muchas mujeres usan maquillaje con SPF, pero ¿el maquillaje con SPF es suficiente para proteger adecuadamente su piel del sol? No, el maquillaje con SPF solo no es suficiente para proteger su piel de los rayos dañinos del sol. El uso de protector solar ofrecerá la mejor protección para su piel en lugar de maquillaje.

Mucha gente se pregunta ¿con qué frecuencia debo volver a aplicarme protector solar durante el día para tener la mejor protección? Si está al aire libre, debe volver a aplicar protector solar cada dos horas, especialmente si está nadando o sudando. Incluso pasar un corto período de tiempo al aire libre en el verano puede poner su piel en riesgo de sufrir daños por el sol.

La mayoría de cáncer de piel es provocado por la exposición excesiva de los rayos ultravioleta. El cáncer de piel puede ser mortal y requerir muchas cirugías. Es importante protegerse del sol durante todo el año, no solo durante el verano. Los rayos ultravioletas pueden afectar la piel en días nublados y frescos también, estos son más fuertes entre las 10 a.m. y las 4 p.m. El índice de rayos ultravioleta en el pronóstico del clima indica la intensidad de los rayos ultravioleta. Si el índice es más de 3 en el área donde vive proteja su piel. La mejor forma de protegerse de los rayos dañinos del sol es usando protector solar SPF de 30 o más, quédese en la sombra, vista ropa que cubra sus brazos y piernas, también puede usar un sombrero de ala ancha que cubra cara, cuello, orejas y cabeza, y use gafas de sol que bloqueen los rayos ultravioleta.