

## RECOMENDACIONES

- **Reduzca la exposición durante las horas centrales del día.**
- **Busque la sombra.**
- **Utilice prendas de protección.**
- **Póngase un sombrero de ala ancha para proteger los ojos, la cara y el cuello.**
- **Protéjase los ojos con gafas de sol con diseño envolvente o con paneles laterales.**
- **Utilice crema de protección solar de amplio espectro, con un factor de protección solar (FPS) 15+, en abundancia y cuantas veces la necesite.**
- **Evite las camas solares.**
- **Es particularmente importante proteger a los bebés y niños de corta edad.**

La sombra, la ropa y los sombreros son la mejor forma de protección; aplíquese crema de protección solar en las partes expuestas del cuerpo, como la cara y las manos. Nunca debe utilizarse la crema de protección solar para prolongar la duración de la exposición al sol.

### Peligros de la radiación UV: mitos y realidades

FALSO	VERDADERO
El bronceado es saludable.	El bronceado es una forma de defensa del organismo contra daños adicionales por la radiación UV.
El bronceado te protege del sol.	Un bronceado intenso en personas de piel clara sólo ofrece una protección escasa, equivalente a un FPS de alrededor de 4.
En días nublados no te quemas.	Hasta el 80% de la radiación UV solar puede atravesar una nubosidad poco densa. La neblina de la atmósfera puede incluso aumentar la exposición a la radiación UV.
Estando en el agua no te quemas.	El agua proporciona una protección mínima contra la radiación UV y los reflejos del agua pueden aumentar la exposición.
Durante el invierno, la radiación UV no es peligrosa.	La radiación UV es generalmente menor durante los meses de invierno, pero la reflexión en la nieve puede duplicar la exposición total, especialmente a altitudes elevadas. Sea particularmente precavido a comienzos de la primavera, cuando las temperaturas son bajas pero los rayos del sol son más fuertes de lo que se podría esperar.
Las cremas protectoras permiten tomar el sol mucho más tiempo.	Las cremas de protección solar no deben utilizarse para aumentar el tiempo de exposición al sol, sino para aumentar la protección cuando la exposición es inevitable. La protección que proporcionan depende en gran medida de si se aplican correctamente.
Si realizas descansos periódicos al tomar el sol no te quemas.	La exposición a la radiación UV se acumula a lo largo del día.
Si uno no siente el calor de los rayos del sol no se quemará.	Las quemaduras solares se deben a la exposición a rayos UV imperceptibles. El efecto térmico se debe a la radiación infrarroja del sol y no a la radiación UV.