Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Las cremas solares son sólo para el verano?

MITO O REALIDAD:

- *¿La protección solar es solo para el verano?*

Se suele pensar que...

Solo hay que poner crema solar en verano, pero...

¿Es cierto?

FALSO:
Las radiaciones solares pueden ser perjudiciales para la salud. Pueden producir quemaduras, envejecimiento cutáneo precoz, cataratas oculares y cáncer de piel.
Los rayos ultravioleta (UV) son los principales responsables.
Para prevenir este efecto dañino del sol, deben establecerse conductas y medidas de fotoprotección.
Estas precauciones han de ser puestas en práctica, no solo durante el verano en playas, piscinas y en la montaña, sino también en cualquier época del año y siempre que se practiquen actividades o deportes al aire libre, incluso en días nublados.
Las radiaciones UV atraviesan las nubes y se reflejan en el agua, la arena, la hierba, el asfalto y la nieve.
Para prevenir los efectos de las radiaciones solares hay que:
• Evitar estar al sol cuando más calienta (12h a 17h).
• Utilizar protección física como ropa, sombrillas, gorros y gafas.
• Utilizar protectores solares por encima de factor protector de 30.
• Aplicarlos de 15 a 30 minutos antes de la exposición al sol y cada dos horas o antes si están en el agua.
• En los niños pequeños utilizar filtros físicos.
• Los menores de 6 meses NO se deben exponer al sol y se deben usar medidas físicas: ropa, sombrilla...

Fecha de publicación: 17-06-2023

Autor/es:

- Ana Mª Fierro Urturi. Pediatra. Centro de Salud “Pisuerga“. Arroyo de la Encomienda. La Flecha (Valladolid)