

Tomar el sol

Consejos para tener una relación saludable con el sol

Estar bronceado está de moda, pero exponerse al sol, también envejece la piel y puede causar cáncer de piel.

¿Cómo nos podemos proteger del sol?

- Los días previos a tomar el sol, va bien ponerse crema hidratante en la cara y el cuerpo. Debemos ponernos la crema en casa, una media hora antes de exponernos al sol y volvérsela a poner después de cada baño y cada dos horas.

- Tomar el sol durante las horas en las que el sol es más suave: antes de las 12 del mediodía y después de las 5 de la tarde.

- Utilizar cremas adecuadas con factor alto de protección solar y resistentes al agua. Aplicar una capa generosa por todo el cuerpo, las orejas, los párpados y los labios.



gorras, gafas y sombrillas. Debemos saber que el sol se refleja en la arena, en el agua, la nieve o la hierba y que nos podemos quemar debajo de la sombrilla.

- Beber mucha agua mientras nos exponemos al sol y después.

- Ducharnos y aplicarnos crema hidratante después de haber tomado el sol.



¿Quién y cuándo podemos tomar el sol?

- Las personas de piel más blanca, son las que se deben proteger más, tienen que utilizar crema con factor de protección 30 o más. Las personas que se ponen morenas con facilidad también deben utilizar crema, como mínimo con factor de protección 15.



- Los niños se tienen que proteger aún más porque su piel no está preparada y el sol les hace más daño.

- Las mujeres embarazadas deben protegerse bien para evitar que les salgan manchas oscuras en la cara.

- Si usted tiene alguna enfermedad de la piel, pregunte a su médico si le conviene tomar el sol.

Y recuerde:

- Las colonias y perfumes pueden ocasionar manchas cuando se toma el sol.

- No utilice cremas de la temporada pasada caducan.

- Los rayos UVA artificiales también envejecen y pueden causar cáncer de piel.

- También nos tenemos que proteger del sol en invierno.