

Protectores Solares y Bronceado

Su piel está expuesta al sol cuando usted pasa tiempo afuera, por ejemplo cuando camina a la tienda, cuando lleva a sus hijos al parque o cuando almuerza en un café al aire libre. El sol tiene rayos ultravioleta (UV) que pueden dañar su piel. Colóquese protector solar para disminuir su riesgo de sufrir cáncer de la piel o daño de la piel. Use un protector solar de **Amplio Espectro** con factor de protección solar (SPF en inglés) de **15 o más alto** todos los días.

La protección solar comienza en la tienda

Busque estas afirmaciones en las etiquetas cuando compre protectores solares:

Amplio Espectro (Broad Spectrum): Un protector solar que contiene un amplio espectro le protege de los rayos UVA y UVB, los tipos de rayos de luz del sol y de las camas bronceadoras que dañan su piel.

SPF (en inglés): Factor de Protección Solar. Elija un SPF de 15 o más alto. Un SPF más alto significa una mayor protección contra las quemaduras de sol.

Resistente al agua: Estos protectores solares protegen su piel por 40 a 80 minutos cuando estas expuesta al agua. El agua reduce la protección de los protectores solares.

¿Cómo me debo aplicar el protector solar?

- Haga una prueba con una pequeña cantidad en el dorso de su mano para verificar que no sea alérgica.

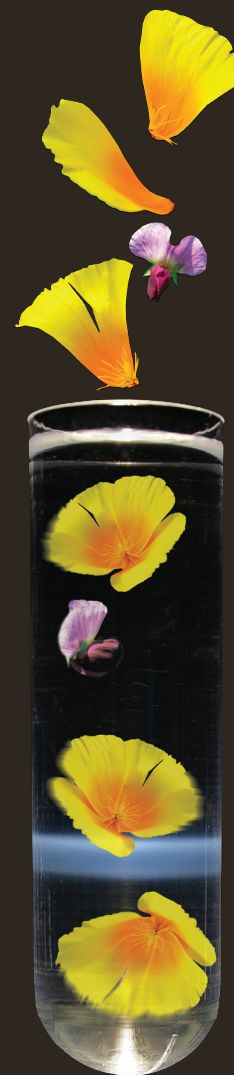
- Aplique el protector solar uniformemente en las partes de su cuerpo que estarán expuestas al sol. Se necesita por lo menos 1 onza de loción protectora, del tamaño de una pelota de golf, para cubrir su cuerpo entero.
- Use sus manos para aplicar protector solar en aerosol en su rostro. No se rocíe el protector solar directamente en el rostro.

¿Cuándo debo aplicar protector solar?

- Aplíquese el protector solar 15 minutos antes de salir al aire libre.
- Colóquese más protector solar cada 2 horas o más frecuentemente.
- Colóquese protector solar incluso en días nublados.
- Al nadar o sudar, debe volver a aplicarse protector solar resistente al agua cada 40 a 80 minutos.

Otros consejos sobre los protectores solares

- No aplique protectores solares en aerosol cerca de una llama abierta.
- Evite respirar protectores solares en aerosol.
- Mantenga los envases de protectores solares fuera de la luz solar directa y del calor.
- No dependa únicamente de los protectores solares para su protección. Vista prendas protectoras y limite su exposición solar entre las 10 a.m. y las 2 p.m.



Protectores Solares y Bronceado

(continuación)



Usted puede elegir broncearse en un salón de bronceado o usando lociones o aerosoles bronceadores sin sol.

Camas bronceadoras

La luz de las camas bronceadoras puede ser más intensa y dañina que el propio sol. La FDA recomienda leer cuidadosamente las instrucciones y advertencias antes de utilizar camas solares.

Puede disminuir un poco su riesgo de daño si:

- Utiliza lentes protectores.
- Sigue los tiempos de exposición a los rayos UV para su piel. Busque esos tiempos de exposición en la cama bronceadora.

Píldoras bronceadoras y aceleradores de bronceado

Estos productos no son aprobados por la FDA. Su seguridad no ha sido revisada.

Bronceadores en aerosol y lociones bronceadoras

Los productos bronceadores sin sol usan colores especiales para oscurecer su piel. La FDA aprueba estos colores para su uso sobre la piel en su propio hogar, pero no para rociarlos en su cuerpo en salones de bronceado rociado.

Recuerde estos consejos al usar estos productos.

- Evite usar productos bronceadores sin sol alrededor de sus ojos y boca.
- No inhale el aerosol en los locales de bronceado rociado. Debe cubrirse la boca, la nariz y los ojos, y pedir al salón que le dé protectores tales como pinzas para la nariz o lentes de natación.

Proteja a su familia

Siga estos consejos para asegurarse de que toda su familia esté protegida en el sol.

Niños pequeños y adolescentes

- Considere seriamente los riesgos de usar una cama bronceadora. Algunos estados tienen leyes que no permiten que los niños menores de 18 años usen camas bronceadoras.

Bebés

- Por lo general no debería ponerle protectores solares a los bebés menores de 6 meses de edad.
- Lo más recomendable es mantener a los bebés cubiertos y en la sombra.

Para obtener más información:

Información sobre protectores solares

<http://www.fda.gov/sunscreen>

Oficina de Recursos para la Salud de la Mujer de la FDA

<http://www.fda.gov/womens>