

PROTEGE TU PIEL DE LA RADIACIÓN SOLAR Y ALERTA ANTE LAS RECETAS DE BRONCEADORES CASEROS

Con la llegada del verano, aumenta la exposición de nuestra piel a los rayos del sol, por ello debemos de extremar las precauciones a la hora de proteger nuestra piel de los rayos ultravioleta (UVA y UVB), y así nos lo advierten desde la Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV).

Son muchas las consecuencias que pueden derivarse de una inadecuada exposición al sol: quemaduras, envejecimiento cutáneo, alteraciones del sistema inmunitario, cáncer de piel...

¿Cómo protegernos de las radiaciones solares?

- Evitar tomar el sol en las horas centrales del día (de 12:00 a 17:00h)
- Usar ropa adecuada, sombreros y gafas de sol, y no olvidar la sombrilla en la playa.
- Uso de crema con factor de protección solar (FPS). El número de FPS se utiliza para establecer la capacidad que tiene una fórmula concreta para reducir los efectos de la radiación ultravioleta. Se recomienda optar siempre por el mayor nivel de protección posible, por productos que protejan al menos frente a la radiación UVB y UVA y, sobre todo, no escatimar en cantidad a la hora de aplicarlo, así como en la necesidad de repetir la aplicación cada dos horas, o tras el baño en piscina o playa.
- Utilizar crema de protección solar aunque el día esté nublado, los rayos solares también se filtran a través de las nubes.
- Solicitar consejo del especialista sobre el tipo de FPS más adecuado para cada tipo de piel, y en función de la exposición solar en playa, montaña...

Desde la Unión de Consumidores de Aragón, alertan de que, últimamente, proliferan en redes sociales y revistas diversas recetas para elaborar bronceadores caseros con productos naturales. Pero, **OJO, hay que tener en cuenta que las recetas caseras de bronceador no llevan factor de protección solar, por lo que no nos protegen de las radiaciones solares**, exponiendo nuestra piel a quemaduras y a un riesgo elevado de padecer cáncer de piel.

Desde la Fundación Piel Sana de la AEDV, como parte de la Campaña Euromelanoma, se ha realizado un video y una web, labellezaestaenlasombra.es para mostrar la importancia de la protección frente al sol, donde podemos consultar todos los aspectos de la campaña.