

Protección solar adecuada para deportistas



La arena, el agua y el sudor suelen ser un obstáculo para obtener la protección solar adecuada cuando practicamos deporte. Con los siguientes consejos, sabrás cómo evitar estos problemas y cómo protegerte de los rayos del sol mientras haces ejercicio.

Consejos generales sobre protección solar al practicar deporte



- Usa un protector solar resistente al agua y sin perfumes.
- Aplícate la crema solar cuidadosamente 30 minutos antes de hacer ejercicio:
 - No olvides las zonas especialmente sensibles (nariz, mejillas, empeines).
 - Aplícate crema también en piernas y espalda.
 - Ponte crema solar también en la piel que queda tapada por la ropa.
- Usa bálsamo labial con protección UV.
- Aplícate regularmente crema solar para renovar la protección (mínimo cada 2 horas).
- Protégete la cabeza con una gorra o sombrero con visera y protector de nuca.
- Ponte ropa con protección UV.
- Programa tu actividad deportiva a primera hora de la mañana o al final de la tarde.
- Evita el sol del mediodía.
- Ponte a la sombra de vez en cuando.
- Bebe suficiente agua.

Protección solar para los deportes de playa



- La crema solar en spray es fácil de aplicar y se absorbe rápidamente.
- Los calcetines de playa de neopreno te protegen los pies de la arena caliente y de los rayos solares.
- Las gafas de sol deportivas a prueba de golpes te protegen los ojos de la radiación UV.
- Una gorra para el juego y otra más grande para las pausas te protegerán la cabeza.
- Para los descansos, ponte una camiseta de manga larga y unos pantalones también largos.

Protección solar para los deportes acuáticos



- Elige una crema solar de absorción rápida y resistente al agua. Para la cara, usa una con un factor de protección solar mayor.
- Buceo: usa un traje de neopreno para una protección eficaz contra las quemaduras solares y la hipotermia.
- Esnórquel: ponte ropa con protección UV o, en su defecto, una camiseta oscura de manga larga y mallas.
- Natación: ponte un bañador y un gorro de natación con protección UV y unas gafas de natación polarizadas.

Protección solar para los deportes al aire libre



- Elige una crema solar con un factor de protección solar alto. Aplícala también bajo la ropa.
- Usa ropa de protección UV, ya que protege de las radiaciones solares incluso cuando está mojada.
- Ponte una gorra con visera, protección UV y protector de nuca.
- Las gafas de sol deportivas o para la nieve te protegerán contra la luz brillante y los rayos UV.
- Deportes de montaña y de invierno: utiliza crema solar con filtro UV físico y un factor de protección solar elevado.

Encontrarás más información sobre qué medidas de protección solar puedes adoptar al practicar deporte en nuestro artículo [«Protección solar para deportistas»](#).