

# Los consejos más importantes sobre protección solar



Ya estés tomando el sol en la playa, trabajando en el jardín o jugando en el parque con tu hijo, es imprescindible que cuentes con la protección solar adecuada cuando practiques actividades al aire libre. A continuación, te mostramos los consejos sobre protección solar más importantes para adultos y niños, a fin de prevenir eficazmente los efectos nocivos de las radiaciones UV.

## ¿Cómo encontrar la crema solar adecuada?

Elige una crema solar con un factor de protección solar (FPS) suficientemente alto:

- La crema solar para adultos debe tener al menos un FPS 20 y la de niños al menos un FPS 30.
- Según tu tipo de piel y el índice UV del lugar donde te vayas a exponer al sol, puede ser aconsejable un factor de protección solar más alto.
- Ponte crema solar aunque vayas a permanecer en la sombra. Aplícate la crema también bajo la ropa.
- Elige una crema solar dermatológicamente probada que también proteja contra la radiación UVA.
- En la montaña, junto al agua, en la nieve y en zonas especialmente soleadas, es necesario un factor de protección solar más elevado (FPS 50+).

## ¿Cómo debe aplicarse la crema solar?

Para que la crema solar proporcione una protección eficaz, debe aplicarse de la forma correcta:

- Aplícate la crema solar entre 20 y 30 minutos antes de salir al sol.
- Utiliza una cantidad suficiente de crema solar: se necesitan unos 2 miligramos por centímetro cuadrado de piel para garantizar una protección adecuada.

**Regla orientativa: aprox. 1 cucharadita de crema solar para la cara y el cuello, aprox. 4 cucharadas de crema para todo el cuerpo.**

- Vuelve a aplicarte la crema solar al cabo de 2 horas como máximo. Después de bañarte y secarte, vuélvete a aplicar crema inmediatamente.
- Cuando te apliques crema solar, recuerda las zonas que tienden a quedar olvidadas (por ejemplo, la nariz, las orejas, la frente, el cuello, los hombros, el dorso de las manos y los pies) y las zonas de difícil acceso (por ejemplo, la espalda, el dorso de los brazos y las piernas).

## ¿Qué métodos de protección sirven para complementar la crema solar?

Para estar protegido eficazmente del sol ante cualquier condición meteorológica, no solo necesitarás aplicarte crema, sino también usar otros métodos de protección solar:

- Ropa adecuada para protegerte del sol:
  - ropa larga y de color oscuro o ropa especial con protección UV
  - gorra o sombrero con visera y protector de nuca
  - gafas de sol con protección UV
- Elementos de protección solar:
  - sombrillas, toldos y refugios de playa con protección UV

## Protección solar para niños: ¿qué hay que tener en cuenta?

La piel de los niños es especialmente sensible y, por tanto, muy susceptible a las quemaduras solares. Por tanto, es esencial usar una protección solar específica para niños.

### Protección solar para bebés

- **Importante:** Hay que evitar la exposición directa al sol durante el primer año de vida.
- Protege la piel sensible de tu bebé con la ropa adecuada:
  - pelele ligero de algodón
  - camisa aireada
  - calcetines o zapatos cerrados
  - gorra o sombrero con visera y protector de nuca
- Instala una sombrilla en el carrito (parasol o toldo).
- No utilices crema solar en bebés menores de seis meses.



### Protección solar para niños

- Entre las 11 h y las 16 h es preferible permanecer en espacios interiores.
- Los niños de 1 a 6 años deberían pasar la mayor parte del tiempo en la sombra.
- Utiliza una crema solar adecuada para niños, sin perfume y con un FPS 30 como mínimo.
- Asegúrate de que tu hijo lleva ropa adecuada para estar al sol:
  - prenda superior de manga larga, holgada y transpirable
  - pantalones largos y finos
  - calzado cerrado o sandalias con calcetines
  - sombrero o gorra con visera y protector de nuca
- La ropa con protección UV ofrece una protección especialmente fiable para la piel sensible de los niños (por ejemplo, en la playa).



## Cómo aliviar las quemaduras solares

Si has pasado demasiado tiempo al sol sin la protección solar adecuada, puede que acabes sufriendo alguna quemadura solar. En caso de que la quemadura sea leve, puedes tratarla en casa:

- Si ves que te has quemado, ponte en la sombra inmediatamente o entra en casa.
- Bebe mucha agua, ya que el sol deshidrata y seca la piel. Además, si te hidratas, evitarás posibles problemas circulatorios.
- Refresca la piel irritada con agua templada o compresas tibias.
- Cuida tu piel con cremas o lociones calmantes e hidratantes sin perfume.
- Las compresas de yogur o té negro pueden tener un efecto analgésico.
- Evita exponerte directamente al sol durante una semana mientras se cura la quemadura. Protégete la piel con ropa transpirable y color oscuro.
- En caso de quemaduras solares moderadas o graves con ampollas y síntomas generales de enfermedad (por ejemplo, fiebre, dolor de cabeza, náuseas), es necesario acudir al médico.

Encontrarás más información y consejos prácticos para el día a día en nuestra [guía sobre protección solar](#).

