

# Cómo protegerse adecuadamente del sol

Ya sea tomando el sol en la playa, trabajando en el jardín o jugando en el patio del colegio, tu piel y la de tus hijos debe estar siempre protegida de las radiaciones ultravioletas del sol. A continuación encontrarás un práctico resumen de todo lo que debes tener en cuenta para conseguir una protección solar integral.

## Protección solar integral

Una protección solar eficaz para todas las condiciones meteorológicas incluye no solo una crema solar, sino también ropa adecuada, así como otros accesorios y medidas:

- ✓ crema solar resistente al agua con un factor de protección adecuado (FPS 20 como mínimo)
- ✓ aplicarse la crema cuidadosamente y de forma regular
- ✓ ropa larga de poliéster oscuro y/o sombrero, gorro o gorra con protección UV
- ✓ gafas de sol con certificado de calidad y protección UV

Medida de protección	FPS y FPU	Observaciones
Camiseta blanca ligera, ropa ligera de algodón	FPU: 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cómoda y agradable cuando hace calor, pero ofrece poca protección contra una radiación agresiva</li> </ul>
Ropa de algodón de punto apretado y oscura	FPU: 20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cómoda</li> <li>• la protección depende del tipo de tela</li> </ul>
Ropa de poliéster	FPU: 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• riesgo de acumulación de calor</li> <li>• posiblemente poco agradable, ya que el tejido sintético favorece la sudoración</li> </ul>
Ropa especial con protección UV	FPU: desde 40 hasta 80	<ul style="list-style-type: none"> <li>• generalmente es ropa ligera, de secado rápido y transpirable</li> <li>• buena protección solar</li> </ul>
Crema solar, spray solar	FPS: desde 6 hasta más de 50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• factor de protección ajustable al tipo de piel</li> <li>• recomendado un FPS de 20 o más para niños</li> </ul>
Árboles	FPU: desde 5 hasta 15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• el grado de protección depende del tamaño del árbol</li> <li>• ambiente agradable</li> </ul>
Sombrillas, toldos	FPU: más de 40	<ul style="list-style-type: none"> <li>• variedad de materiales y colores</li> <li>• presta atención a las instrucciones del fabricante</li> </ul>
Paravientos de playa	FPU: más de 50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• variedad de materiales y colores</li> <li>• presta atención a las instrucciones del fabricante</li> </ul>

**Un consejo:** Siguiendo una dieta rica en nutrientes esenciales, puedes favorecer la formación de la autoprotección natural de la piel. Para ello, asegúrate de consumir los siguientes productos:

- ✓ Zanahorias y tomates
- ✓ Albaricoques y cítricos
- ✓ Espinacas
- ✓ Nueces
- ✓ Productos integrales y lácteos

## Protección solar para bebés y niños pequeños

La piel de los bebés y de los niños es particularmente sensible y muy propensa a las quemaduras solares. Es por eso que hemos elaborado la siguiente checklist:

### Bebés:

- ✓ **Importante:** evita que a tu bebé le de el sol directamente durante el primer año de vida
- ✓ La vestimenta adecuada para protegerse del sol se compone de:
  - un mameluco de niño ligero de algodón y una camiseta delgada
  - zapatos cerrados o calcetines
  - sombrero con ala y con protección de cuello
- ✓ Instala en el carrito accesorios que proporcionen sombra (un parasol o un toldo)

### Niños pequeños:

- ✓ Evitar que estén al sol durante el mediodía
- ✓ Los niños entre 1 y 6 años deben permanecer en la sombra el máximo tiempo posible
- ✓ Ropa para protegerse del sol:
  - ropa de manga larga y holgada
  - pantalones largos y finos
  - zapatos cerrados o zapatillas que dejen transpirar los pies
  - sombrero o gorra con visera, protección para el cuello y cuerda o cinta para evitar que se caiga
- ✓ La ropa con protección UV protege eficazmente la piel de los niños
- ✓ Usa una crema solar especial para niños con un FPS 20 como mínimo
- ! Aplica la crema solar con abundancia y de forma que cubra toda la piel del niño, incluso debajo de la ropa y también cuando esté en la sombra.

## Cuidados para después de tomar el sol

Incluso después de haber tomado el sol, debes seguir cuidando tu piel. Aquí tienes algunos consejos en caso de sufrir irritación en la piel:

- ✓ Limpiar exhaustivamente la piel y el cabello y secarlos suavemente
- ✓ Usar una loción after sun hidratante
- ✓ Aplicar productos como el yogur sobre la zona afectada, para enfriar la piel irritada

## Primero auxilios en caso de quemadura solar y de insolación

Si has pasado demasiado tiempo expuesto a los rayos del sol, es posible que lo notes unas horas más tarde en forma de quemadura solar o incluso de una insolación. Los siguientes primeros auxilios y remedios caseros pueden ayudarte en estos casos:

Quemadura solar	Insolación
<p>Síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• piel roja, con sensación de calor</li><li>• en casos graves, aparición de ampollas</li></ul>	<p>Síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• dolor de cabeza, mareos, náuseas, vómitos</li></ul>
<p>Remedios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• enfriar la zona con compresas frías</li><li>• aplicar lociones o geles con aloe vera o manzanilla</li><li>• usar remedios caseros: aplicar yogur de la nevera (en el caso de que no haya ampollas)</li><li>❗ en caso de formarse ampollas, acudir a un médico</li><li>• permanecer en la sombra hasta una semana después de la curación</li><li>• usar ropa ligera</li></ul>	<p>Remedios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• buscar inmediatamente un lugar fresco y sombreado</li><li>• subir las piernas</li><li>• refrescar el cuello con una compresa fría</li><li>• beber mucha agua</li><li>• estar atento a la progresión de los síntomas</li><li>❗ si los síntomas no mejoran, acudir a un médico</li></ul>

Encontrarás más información en nuestra [Guía de protección solar](#).