



# ANMAT

Administración Nacional de Medicamentos,  
Alimentos y Tecnología Médica

## CONSEJOS SENCILLOS PARA CUIDARSE DEL SOL EN VERANO

Durante el verano, e incluso en los meses previos a su inicio, muchas personas procuran broncearse para así poder lucir un “buen color” en la playa. Sin embargo, hacerlo sin tomar las debidas precauciones puede acarrear serios problemas para la salud. Tanto los rayos solares como las lámparas de rayos ultravioletas y otros artefactos utilizados para dicho fin pueden ser peligrosos y causar:

- Cáncer de piel.
- Trastornos oculares.
- Debilitamiento del sistema defensivo para combatir las enfermedades.
- Manchas en la piel de aspecto desagradable, arrugas y piel curtida.

Es por ello que, a continuación, exponemos una serie de consejos a fin de poder cuidar nuestro cuerpo de los efectos nocivos que puede causar el sol en nuestro cuerpo. Estas recomendaciones se aplican sobre todo a los niños y a quienes presentan alguna o algunas de las siguientes características:

- Piel blanca pálida.
- Pelo rubio, rojo o castaño.
- Personas que alguna vez han recibido tratamiento contra el cáncer de piel.
- Personas que padecen alguna enfermedad. En este caso, es necesario que consulte a su médico a fin de adoptar cuidados adicionales.
- Personas que se encuentran tomando medicamentos. En este caso, también debe consultar con su médico

### **Permanezca a la sombra**

Evite los rayos solares entre las 10 y las 16 hs. Si el día está nublado, no se confíe, pues los rayos pueden atravesar las nubes.

### **Cubra su cabeza con un sombrero**

Un sombrero de ala ancha ayuda a defender del sol el cuello, los oídos, los ojos y la cabeza.

### **Use anteojos para sol**

Compre únicamente anteojos para sol con un sello que garantice que los lentes pueden bloquear entre el 99 y el 100 por ciento de los rayos solares. Si no poseen ese sello, no compre los anteojos.

### **Proteja su cuerpo**

Mientras esté bajo el sol use ropa liviana; a fin de cubrir todo el cuerpo, pueden usarse camisas con mangas largas y pantalones o faldas largas.

### **Evite los métodos artificiales para broncear la piel**

No resulta conveniente utilizar lámparas de rayos ultravioletas ni camillas bronceadoras, ni tampoco píldoras y cosméticos para broncear la piel.

Los cosméticos bronceadores son aplicados para darle a la piel un tono canela oscuro. En ocasiones el color puede ser removido con agua y jabón y otras veces desaparece en unos pocos días. Pero, en ningún caso, estos productos son lociones aptas para proteger la piel contra el sol.

### **Examine su piel regularmente en busca de señales de cáncer de la piel**

Observe cambios en el tamaño, forma, color o volumen de lunares, verrugas, manchas en la piel o marcas de nacimiento. Si nota algún cambio o tiene partes doloridas que no sanan, consulte a su médico lo antes posible. Además:

- Observe alrededor de su nuca y su cuero cabelludo con la ayuda de un espejo.
- Examine su cuerpo en el espejo tanto de frente como de espalda y a ambos lados.
- Doble sus codos y observe debajo de su brazos.
- Mire la parte posterior de sus piernas y sus pies.

### **Use protector solar**

Los protectores solares son productos de uso externo que contienen sustancias físicas y/o químicas que actúan como barrera protectora de la piel a las radiaciones solares. Constituyen una defensa de primera línea, siempre que reúnan condiciones necesarias de eficacia, seguridad y calidad.

Estos productos son clasificados según el Factor de Protección Solar (FPS), que identifica la protección que ofrece contra los rayos UV, acorde al tipo de piel. A mayor número de FPS, mayor protección.

Es importante la elección del factor de protección a utilizar para el rostro y el cuerpo teniendo en cuenta el tiempo de exposición. Además, el hecho de conocer el tipo de piel ayuda a escoger el producto adecuado.

En la cara posterior del embalaje deberá constar la explicación del factor de protección solar del producto. Generalmente, conviene utilizar un protector solar con un FPS 15, como mínimo, y tener en cuenta lo siguiente:

- Aplicar el protector solar en la piel 30 minutos antes de exponerse al sol.
- No olvidar colocarse el protector solar aún en las partes sensibles como partes calvas de la cabeza, orejas, cuello, nariz, empeines de los pies y manos.
- Usar también protector labial.

- En caso de niños menores de 6 meses, consultar con el médico sobre la conveniencia de su aplicación.

Para constatar si un determinado protector solar se encuentra autorizado, puede consultar el “Listado de Protectores Solares Autorizados”, dentro de la sección “Cosméticos”.