

¿Las cremas solares son sólo para el verano?

MITO O REALIDAD:

- ¿La protección solar es solo para el verano?

Se suele pensar que...

Solo hay que poner crema solar en verano, pero...

¿Es cierto?



FALSO:

Las [radiaciones solares](#) pueden ser perjudiciales para la salud. Pueden producir quemaduras, envejecimiento cutáneo precoz, cataratas oculares y cáncer de piel.

Los rayos ultravioleta (UV) son los principales responsables. Para prevenir este [efecto dañino del sol](#), deben establecerse conductas y medidas de fotoprotección.

Estas precauciones han de ser puestas en práctica, no solo durante [el verano](#) en playas, piscinas y en la montaña, sino también en cualquier época del año y siempre que se practiquen actividades o deportes al aire libre, incluso en días nublados. Las radiaciones UV atraviesan las nubes y se reflejan en el agua, la arena, la hierba, el asfalto y la nieve.

Para prevenir los efectos de las radiaciones solares hay que:

- Evitar estar al sol cuando más calienta (12h a 17h).
- Utilizar protección física como ropa, sombrillas, gorros y [gafas](#).
- Utilizar [protectores solares](#) por encima de factor protector de 30.
- Aplicarlos de 15 a 30 minutos antes de la exposición al sol y cada dos horas o antes si están en el agua.
- En los niños pequeños utilizar filtros físicos.
- Los [menores de 6 meses](#) NO se deben exponer al sol y se deben usar medidas físicas: ropa, sombrilla...

Fecha de publicación: 17-06-2023

Autor/es:

- [Ana Mª Fierro Urturi](#). Pediatra. Centro de Salud "Pisuerga". Arroyo de la Encomienda. La Flecha (Valladolid)

