

# 7 Errores comunes en la protección solar



\*No se exponga voluntariamente al sol entre las 11:00 y 16:00 hrs.

1 **Aplicar protector solar en el mismo momento de tomar sol**  
La piel necesita al menos 20 minutos para absorber la crema y proteger.



2 **Dejar zonas sin protección**  
Aplicar generosamente en zonas expuestas al sol, sin olvidar axilas, la zona posterior del cuello, orejas, pies ni dedos. Proteger los labios con cremas adecuadas.



3 **Crear que estamos seguros bajo una superficie**  
El sol puede reflejarse desde un 25% hasta un 70%, dependiendo del tipo de superficie (arena, agua, pasto, cemento y otras).



4 **Aplicar bloqueador sólo una vez al día**  
Utilizar diariamente un filtro de protección contra radiación UVA y UVB de al menos FPS 30. Reaplicar cada 3 horas y siempre después de bañarse y transpirar. Preferir los productos a prueba de agua.



5 **No proteger la vista**  
Ponerse boca abajo o cerrar los ojos no es suficiente. Utilizar siempre anteojos solares con protección UV.



6 **No usar medidas físicas de protección**  
El factor por sí solo no basta. También hay que protegerse con sombrillas, sombreros de ala ancha, poleras con filtro y buscar la sombra.



7 **No usar factor en días nublados**  
El 80% de los rayos solares pueden atravesar nubes y niebla. Las nubes sólo filtran los rayos infrarrojos (que producen calor), pero no protegen de los rayos UVA y UVB, que dañan la piel.

