

¿Realmente nos protegemos del sol?

¿Cómo nos protegemos?

Según un estudio del Observatorio del Cáncer de la **aecc** donde se refleja los **hábitos de protección frente al sol y la percepción del riesgo de cáncer de piel**, el 79,5% de los españoles son conscientes del daño que puede provocar el sol si no nos cuidamos. Pero todavía hay personas que se creen ajenas al cáncer de piel y no toman las medidas adecuadas.

Entre los 16 y 24 años, **el 38% de los encuestados reconoce quemarse siempre por una protección inadecuada o nula** y son los que toman más el sol en las horas centrales del día, las más dañinas.

En cuanto a la protección de los hijos, **los padres tienden a descuidar los cuidados de la piel a partir de los 10 años**. Además, un 35% de los españoles con hijos mayores de 10 años considera que solo es necesario protegerlos del sol cuando más calienta.

La mejor manera de protegerte

- Evita la exposición solar entre las 12 y las 16 horas.
- Evita permanecer mucho tiempo seguido al sol.
- Utilizar fotoprotectores media hora antes de la exposición solar, después de cada baño y también los días nublados.
- El agua, la arena y la nieve también reflejan las radiaciones dañando la piel desprotegida. Procura no descuidarte en esas situaciones.
- Protégete los ojos con gafas de sol.
- Utiliza camisetas, gorras, sombrillas siempre que tengas ocasión.
- Mantente hidratado por dentro: bebe agua en abundancia.

El embarazo, las enfermedades de la piel, el trabajo al aire libre o los antecedentes familiares de cáncer, son CASOS ESPECIALES en los que hay que aplicar una protección mínima de 50 o evitar tomar el sol.

La crema con fotoprotector. Modo de aplicación

El estudio indicó que solo un 13% de los españoles sigue los consejos del médico o farmacéutico a la hora de elegir el factor de protección de la crema solar.

- Aplicar la crema en cantidad generosa y uniforme sobre la piel seca media hora antes de la exposición al sol.
- Repetir cada 2 horas y después de cada baño.
- Extremar precauciones en cara, cuello, calva, hombros, escote, orejas, manos, pliegues y empeines.
- La piel de los labios es especialmente sensible a los daños solares. La mejor protección son las barras protectoras.

Recuerda que el bronceado es un mecanismo de defensa ante la agresión solar. Cuando despejas el camino a los rayos ultravioleta, la piel se quema, sufre y podría dejar de cumplir su función protectora del organismo.

Más información sobre cáncer

Ver toda la información

Programa "Solidaridad en la Empresa" financiado por:



HAZTESOCIO 902 886 226
www.aecc.es

Asociación Española Contra el Cáncer

Amador de los Ríos, 5 28010 Madrid - Tel. 91 319 41 38 - Fax 91 319 09 66 - www.aecc.es



[Privacidad](#)