

TIPOLOGÍA CUTÁNEA	FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR RECOMENDADO (FPS)
<b>PIEL INTOLERANTE AL SOL</b> Trastornos solares, con problemas dermatológicos, alergias solares, o bajo medicación sensibilizante	FPS $\geq$ 60
<b>PIEL MUY SENSIBLE AL SOL</b> Siempre se quema intensamente y nunca se pigmenta	FPS 60
<b>PIEL SENSIBLE</b> Se quema fácil e intensamente y pigmenta ligeramente	FPS 15-25
<b>PIEL NORMAL</b> Se quema moderadamente y se pigmenta gradualmente	FPS 8-12



Consejos para disfrutar del sol




**GENERALITAT VALENCIANA**  
 CONSELLERIA DE SANITAT

[www.ribera10.com](http://www.ribera10.com)



## Consejos para disfrutar del sol sin peligro

Evita la exposición al sol durante las horas del mediodía (12-16 horas), que es cuando la incidencia de los rayos UV es mayor.

---

Exponete al sol de forma progresiva, para evitar totalmente las quemaduras solares. No realices exposiciones prolongadas y evita dormirte al sol.

---

Aplicate la crema solar 30 minutos antes de iniciar la exposición solar. Pon una capa uniforme, lo más gruesa posible, sobre la piel limpia y seca.

Repite la aplicación de la crema solar cada tres



horas, independientemente del Factor de Protección Solar (FPS) escogido o del tipo de piel. Repítela, sobre todo, después de cada baño.

---

No utilices fotoprotectores para aumentar el tiempo de exposición al sol.

---

Utiliza un protector solar adaptado a tu tipo de piel y a las condiciones de exposición al sol.

---

Ten en cuenta que determinadas circunstancias medioambientales pueden modificar la agresividad del sol. Así, las nubes no frenan las radiaciones ultravioleta, por lo que es frecuente que se produzcan quemaduras en días nublados; lo mismo ocurre los días con viento, ya que la brisa nos hace olvidarnos del peligro del sol, al no sentir calor. Por su parte, el agua, la nieve, la hierba y la arena actúan a modo de espejo reflejando sobre nuestro cuerpo los rayos UV que reciben.

---

No expongas al sol un bebé de menos de 6 meses y protege a los niños con camiseta, gorra y gafas de sol. No olvides de ofrecerles agua abundante.

---

Algunos medicamentos (antibióticos, antihistamínicos tópicos, sulfamidas, psicotropos) pueden provocar reacciones alérgicas y desarrollar sensibilidad al sol con mayor riesgo de quemaduras. Consulta a tu médico la necesidad de aumentar el grado de protección solar.