

# El verano y el sol

## ¿Como afecta el sol a nuestra piel?

Los efectos del sol sobre la piel son variados algunos beneficiosos y otros peligrosos, sobretodo en exposiciones incontroladas. Es muy recomendable protegerse adecuadamente, no tanto para evitar quemarse como para evitar los efectos a largo plazo.

## Componentes de la radiación solar y efectos

	Produce quemaduras	Genera riesgo de cáncer cutáneo	Nos pone morenos
Radiación UVB	Sí	Sí	Sí
Radiación UVA	No	Sí	No, solo oscurecimiento momentáneo
Radiación IR	Da calor	No pero potencia a los otros	No

## ¿A la hora de proteger todos los protectores son iguales?

No, hay diferentes sustancias que absorben o reflejan la luz que presentan diferentes propiedades, y que se formulan en excipientes diferentes (geles, cremas, leches, aceites secos o siliconas...) que los hacen mas recomendables en diferentes grupos de piel o situación.

## ¿Si estoy "moreno" no hace falta que me ponga protección?

Sí que es necesario, porque el ponernos moreno es una reacción natural que reduce el riesgo de quemarnos, porque filtra sobretodo los UVB pero los UVA siguen pasando y el riesgo de cáncer cutáneo aumenta.

## **¡Muy importante!!!!!!!!!!!!**

Comprobar que el filtro que utilizamos proteja igual de las UVA y de las UVB (normalmente suelen proteger más de las UVB) porque ya que no nos quemamos estamos mas tiempo al sol y la dosis de UVA aumenta incrementándose el riesgo de cáncer cutáneo.