

# Protege tu piel

EL CÁNCER de PIEL es el tipo de cáncer más frecuente en el mundo

**78.000**

nuevos casos de cáncer de piel al año se diagnostican en España

La MEDIDA PREVENTIVA más efectiva es proteger tu piel de las radiaciones solares

¿Sabías que el SPF indica el tiempo que puedes estar expuesto al sol sin quemarte?

Sun Protection Factor (SPF)

Protégete de los UVB

- Baja 6-10
- Media 15-25
- Alta 30-50
- Muy alta 50+

Resistente al agua

Después de 20 minutos en el agua el protector pierde el 50% de su eficacia.

A medio metro de profundidad la intensidad del sol es aún del 40%.



Tipos de rayos solares

**UVB:** quemadura solar y cáncer de piel. Se absorben en la epidermis.

**UVA:** quemadura solar, envejecimiento prematuro, cáncer de piel. Penetran hasta la dermis.

**UVC** artificial en cabinas de bronceado: quemaduras, cáncer de piel.

Si tiene círculo en UVA protege de los rayos UVA en 1/3 del SPF.

Caducidad una vez abierto

Consejos sobre la protección solar

Usa unos **35 ml de protector solar** para todo el cuerpo.

- Cara y cuello.
- Hombros, brazos y pecho.
- Abdomen.
- Piernas.
- Espalda.

> **Evita el sol entre las 12 y las 4 de la tarde.**

> Usa **gafas de sol, sombrillas, sombreros, gorras y camisetas** para evitar la exposición directa.

> **No permanezcas bajo el sol durante largos períodos de tiempo.**

> **Bebe agua** con frecuencia para que la piel se encuentre bien hidratada.



¿Cuál es la protección que necesita tu piel?

Tipo de piel I

Piel muy clara.  
Ojos azules. Pecas.  
Casi albinos.  
Protección muy alta.  
IP recomendado=50+



Tipo de piel II

Piel clara.  
Ojos azules o claros.  
Pelo rubio o pelirrojo.  
Protección alta.  
IP Recomendado= 50-30



Tipo de piel III

Piel blanca, ligeramente morena.  
Ojos y pelo castaño u oscuro.  
Protección media.  
IP Recomendado= 15-25



Tipo de piel IV

Piel negra o morena.  
Protección baja.  
IP Recomendado= <10

