

Proyecto de Comunicación sobre los Cánceres de la Mujer

Coordinado por el Instituto Europeo de Salud de la Mujer



Evite la sobreexposición al sol.

Evite el sol entre las 10 am y 3 pm, cuando los rayos UVB son más fuertes.

Use un protector solar de alto factor - factor de 15 o más si usted es de piel blanca y nunca permita que se queme.

Los números SPF se refieren a la capacidad del producto para rastrear o bloquear los rayos del sol.

Es un error suponer que la duración efectiva de un protector solar se puede calcular simplemente multiplicando el FPS por el tiempo que toma para que una persona sufra una quemadura sin protector solar, porque la cantidad de exposición solar que recibe una persona depende de algo más que el periodo de tiempo transcurrido bajo el sol.

SPF 15 es la protección mínima recomendada por los dermatólogos.

La cantidad de tiempo el cual se puede estar expuesto al sol depende de: la duración de la exposición, hora del día, localización geográfica y otras condiciones ambientales.