

# ¿Cómo elegir el mejor protector solar?

Toma en cuenta estos consejos al exponerte al sol

- 1** SPF 30 factor de protección solar
  - Factor que determina el tiempo de exposición
  - Es distinto para cada persona, depende de su **fototipo de piel**

- 2** UVA, UVB o UVC
 

Contra qué tipo de rayos protegen:

  - Onda corta al sol "C"
  - Onda media al sol "B"
  - Onda larga al sol "A"

## 3 ¿Para qué parte de tu cuerpo es?

- Rostro
- Cuerpo
- Rostro + Cuerpo

## 4 Tipo de piel

Mixta, seca o grasa

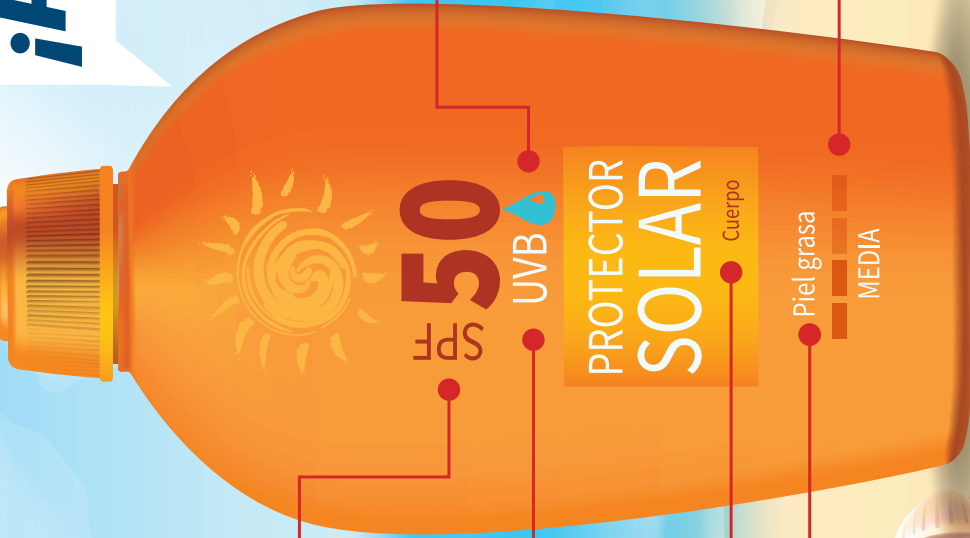


Sé responsable  
**iProtégete!**

- 5** Resiste al agua
 

Específica si es o no resistente al agua

- 6** Verifica los beneficios
  - Grado de protección: baja, media, alta o muy alta
  - Tecnología: antiedad, contra la celulitis, etc.



## ¿QUÉ ES EL FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR O SPF?

El SPF (Sun Protection Factor, en inglés) o factor de protección solar es una forma de medida estándar que representa la protección adicional que le está dando a tu piel, teniendo en cuenta su resistencia natural para no quemarse.

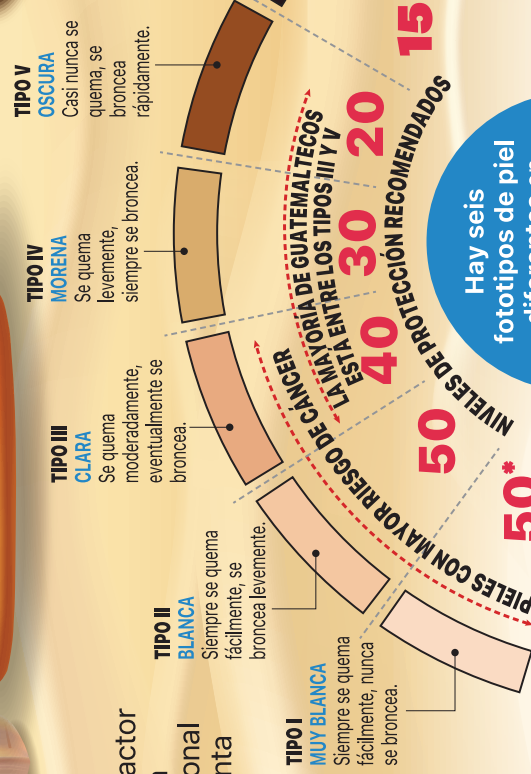
## ¿CUÁL ES TU FOTOTIPO DE PIEL?

Se conoce como fototipo la capacidad de la piel para asimilar las radiaciones solares y en función de una serie de variables referentes al físico.

Por ello es muy importante saber de antemano cuál es nuestro fototipo, pues así podremos elegir de manera adecuada qué factor de protección solar es el que necesitamos utilizar, así como las precauciones especiales que debemos guardar a la hora de tomar el sol, y el tiempo máximo que podemos exponernos.

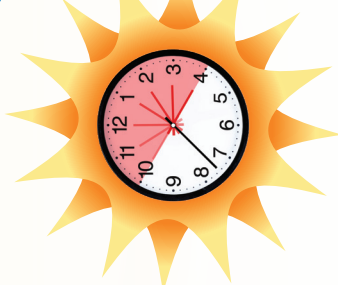


Si eres de los que llegan a la piscina, aplican protector a sus hijos y... ¡ajá! agua!, **lo estás haciendo mal**. Para que el producto haga efecto debe aplicarse, al menos, **media hora antes de salir al exterior**, para darle tiempo a la piel a que lo absorba completamente.



**NO TE EXPONGAS AL SOL**  
CADA **2 HORAS** y después de cada baño se debe aplicar protector solar.

Entre las **10 a. m.** y **las 4 p. m.** es cuando la radiación ultravioleta es más fuerte.

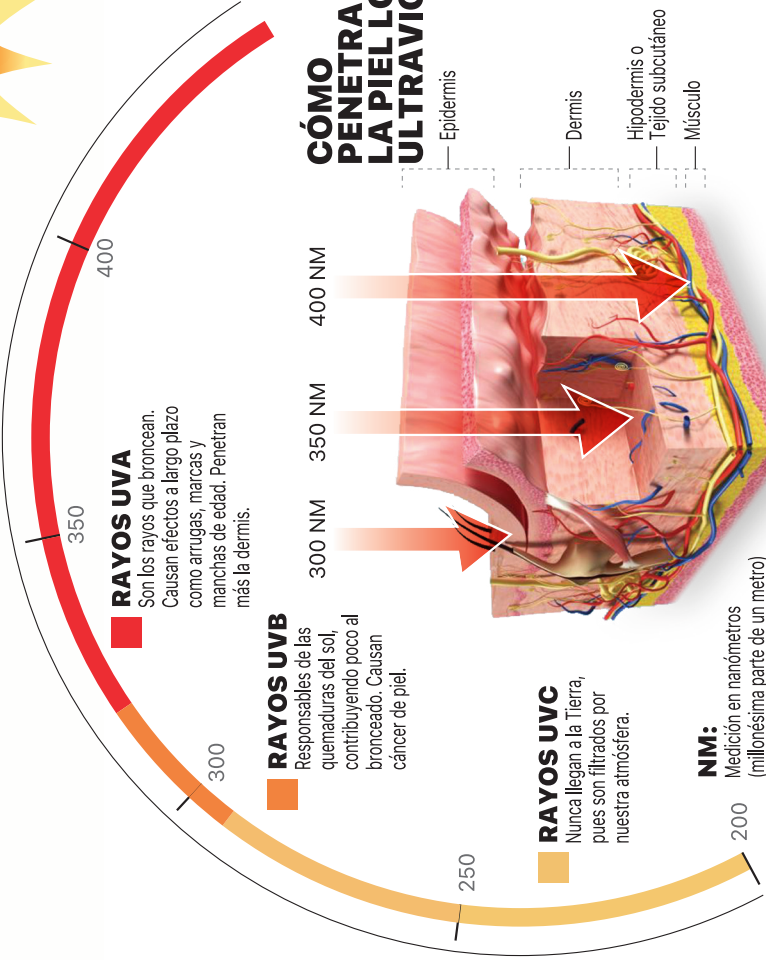


## PROTÉGETE TAMBIÉN EN LA CIUDAD

Aplica bloqueador de bajo nivel de SPF, pues los rayos ultravioleta no solo afectan en la playa o la piscina.



## CÓMO PENETRAN LA PIEL LOS RAYOS ULTRAVIOLETA



[www.igssgt.org](http://www.igssgt.org)  
#IGSSProtégete