



## ¿Qué medidas sencillas pueden tomarse para protegerse del sol?

Preguntas y respuestas en línea  
28 de mayo de 2015

<https://www.who.int/features/qa/40/es/>

**P:** ¿Qué medidas sencillas pueden tomarse para protegerse del sol?

**R:** La sombra, las gafas de sol, las prendas de vestir y los sombreros son la mejor protección. Además, es necesario aplicarse una crema con filtro solar en las partes del cuerpo que quedan al descubierto, como el rostro y las manos. Nunca debe utilizarse la crema con filtro solar para prolongar la exposición al sol.

- Evitar la exposición solar en las horas centrales del día. Los rayos UV solares son más fuertes entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Tenga especial cuidado con la exposición al sol durante esas horas.

**NOTA:** el horario que se menciona se refiere a la **hora solar verdadera**. Argentina es un país cuya hora oficial está corrida respecto de la hora solar. En el este del país la diferencia es de aproximadamente 30 minutos, pero en el oeste es de 1,5 horas. Tener en cuenta este problema a la hora de decidir el horario para exponerse al Sol de manera segura.

Solo para reforzar esta afirmación y como ejemplo, el 14 de diciembre en el momento del mediodía solar en Piedra del Aguila, Neuquén, Argentina, el reloj marcará las 13:35.

- Tenga en cuenta el índice UV. Este importante dato le ayuda a planificar sus actividades al aire libre para evitar una exposición excesiva a los rayos del sol. Es necesaria protección solar siempre que el índice UV prevea niveles de exposición de moderados a altos, por ejemplo un índice UV de 3 o superior.
- Aproveche las sombras. Póngase a la sombra cuando los rayos UV sean más intensos, pero no olvide que los árboles, las sombrillas o los toldos no protegen totalmente contra la radiación solar.
- Use ropas que le protejan. Un sombrero de ala ancha protege debidamente los ojos, las orejas, la cara y la parte posterior del cuello. Las gafas de sol con un índice de protección del

99%-100% frente a los rayos UVA y UVB reducen considerablemente los daños oculares debidos a la radiación solar. Las prendas de vestir holgadas y de tejido tupido que cubran la mayor superficie corporal posible también protegen contra el sol.

- Utilice cremas con filtro solar. Aplíquese una crema protectora de amplio espectro, con factor de protección igual o superior a 30. Extiéndala generosamente sobre la piel expuesta y repita la aplicación cada dos horas, o después de trabajar, nadar, jugar o hacer ejercicio al aire libre.
- Evite las lámparas y las camas bronceadoras. Las lámparas y las camas bronceadoras aumentan el riesgo de cáncer de la piel y pueden dañar los ojos si no se usa protección. Debe evitarse completamente su uso.
- Proteja a los niños. Los niños suelen ser más vulnerables a los riesgos ambientales que los adultos. Cuando estén al aire libre, hay que protegerlos de la exposición a los rayos UV como ya se ha explicado. Los bebés deben permanecer siempre a la sombra.