



Guía de Cuidados para la Ciudadanía

10

Cuidados y Recomendaciones prevenir quemaduras solares y cáncer de piel

- 1.- Evita exponerte al sol en las horas de máxima radiación solar (12h a 16h).
- 2.- Utiliza factores de protección solar. Utiliza un foto-protector adecuado a tu fototipo y a las circunstancias de la exposición. Nunca te apliques factor de protección inferior a SPF30. Cuanto más alto sea el número, mayor protección. Aplica la crema con la piel seca, 30 minutos antes de la exposición y repetir cada 2 horas y siempre que sude mucho o se bañe. Presta atención a las zonas vulnerables como nuca, orejas, nariz, labios, pies y la cabeza si tiene poco pelo.
- 3.- No se fie de los días nublados. Si está en la montaña, tenga en cuenta que la intensidad de los rayos solares es mayor debido a la altura y se puede quemar la piel en menos tiempo. Por lo tanto, debe protegerse también cuando esté dentro del agua, debajo de una sombrilla o en la nieve.
- 4.- Realiza exposiciones cortas y progresivas al sol.
- 5.- Protéjase con sombreros que cubran la nariz, los párpados y las orejas.
- 6.- Protéjase también con ropa ligera que cubra brazos y piernas.
- 7.- Utiliza gafas de sol que bloqueen las radiaciones ultravioleta
- 8.- Si tiene alguna enfermedad de la piel o está tomando algún medicamento nuevo, consulte a su médico antes de exponerse al sol.
- 9.- Evita la exposición al sol de menores de 3 años y de hacerlo, utilizar productos de muy alta protección solar y resguardarlos bajo una sombra.
- 10.- Hidrata tu piel tras la exposición solar con alguna crema after sun o de aloe vera y bebe líquidos para hidratarte también.



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

Tu enfermera de familia y comunitaria te enseña recomendaciones para prevenir las quemaduras solares y el cáncer de piel