



## **Mitos y Realidades: Desmitificación de Creencias Comunes sobre la Protección Solar y la Exposición al Sol**

Con la llegada del verano, aumenta nuestro tiempo al aire libre y, con ello, la exposición a los rayos ultravioleta (UV) del sol. Aunque la luz solar es esencial para la producción de vitamina D y tiene varios beneficios para la salud, la sobreexposición puede ser perjudicial y aumentar el riesgo de cáncer de piel. Existen muchas creencias y mitos sobre la protección solar y la exposición al sol. En este blog, desmitificamos algunos de los más comunes y te proporcionaremos información basada en la evidencia científica para que disfrutes del sol de manera segura.

### **Mito 1: Si está nublado, no necesito protector solar.**

Realidad: Hasta el 80% de los rayos UV del sol pueden atravesar las nubes. Por lo tanto, es posible quemarse la piel incluso en días nublados. Es importante aplicar protector solar todos los días, sin importar el clima.

### **Mito 2: Si uso protector solar, no obtendré suficiente vitamina D.**

Realidad: Aunque el protector solar puede reducir la producción de vitamina D en la piel, no bloquea completamente la capacidad del cuerpo para producir esta vitamina. Además, puedes obtener vitamina D a través de alimentos y suplementos sin aumentar tu riesgo de cáncer de piel.

### **Mito 3: Las personas de piel oscura no necesitan protector solar.**

Realidad: Aunque las personas con piel más oscura tienen más melanina, que proporciona cierta protección contra los rayos UV, aún pueden sufrir daños en la piel y desarrollar cáncer de piel. Todas las personas, independientemente de su tono de piel, deben usar protector solar.

### **Mito 4: El protector solar solo es necesario en la playa.**

Realidad: La exposición a los rayos UV puede ocurrir en cualquier lugar al aire libre, no solo en la playa. Es importante usar protector solar cuando se realizan actividades al aire libre, como pasear al perro, practicar deportes o trabajar en el jardín.

## **Consejos para una Protección Solar Efectiva**

- Elige el protector solar adecuado: Busca un protector solar de amplio espectro con un SPF de al menos 30.

- Aplica Suficiente Cantidad: Usa aproximadamente una onza (alrededor de una cucharada) para cubrir todo el cuerpo.
- Aplica con anticipación: Aplica el protector solar al menos 15 minutos antes de salir al sol.
- No Olvides las Áreas Difíciles: Asegúrate de proteger áreas como las orejas, el cuello, el dorso de las manos y los pies.
- Renueva la Aplicación: Reaplica cada dos horas y después de nadar, sudar o secarse con una toalla.

La protección solar es esencial para prevenir el daño cutáneo y reducir el riesgo de cáncer de piel. Desmitificar estas creencias comunes nos ayuda a adoptar prácticas más seguras y efectivas para disfrutar del sol de manera responsable. Recuerda que la prevención es clave, y usar protector solar junto con otras medidas de protección puede mantener tu piel saludable durante todo el año. ¡Disfruta del verano con seguridad!