

## BENEFICIOS DE LA EXPOSICIÓN CONTROLADA AL SOL

- ✓ Mejora nuestro **estado de ánimo** produciendo endorfinas.
- ✓ **Fortalece huesos, dientes y músculos**, e incluso el sistema inmunológico.
- ✓ **Mejora el rendimiento intelectual.**
- ✓ **Disminuye la presión sanguínea.**
- ✓ Promueve la síntesis de **vitamina D** y favorece absorción de calcio y fósforo.



## RIESGOS DE LA EXPOSICIÓN PROLONGADA AL SOL

- ❖ Golpe de calor.
- ❖ Aparición de eritemas con quemaduras en la piel de primer y segundo grado.
- ❖ Cáncer de piel.
- ❖ Trastornos de la visión (cataratas).
- ❖ Envejecimiento prematuro de la piel.
- ❖ Depresión del sistema inmunológico.



## LA VITAMINA D

- Con la dieta solo cubrimos el 10-20% de nuestras necesidades.
- El 50% de la población muestra niveles bajos de vitamina D.
- Niveles muy bajos de vitamina D se asocian a enfermedades cardíacas, síndrome metabólico, diabetes y demencia.

Si está interesado, escriba a

[promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org](mailto:promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org)

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

## MEDIDAS DE PROTECCIÓN

- ✓ **Evite** la exposición al sol durante las horas centrales del día.
- ✓ **Proteja** la cabeza y los ojos con gorros y gafas.
- ✓ **Utilice** ropa amplia y clara.
- ✓ **Utilice** crema de protección solar, incluso si va a permanecer a la sombra o el día está nublado y evite las pulverizaciones de agua.
- ✓ **Aplique** la crema de protección **30 min** antes de exponerse al sol.
- ✓ **TODOS** debemos protegernos de la exposición directa, especialmente niños y mayores de 65 años.
- ✓ Algunos **fármacos** aumentan la fotosensibilidad de la piel. Consulte con los profesionales sanitarios si tiene alguna duda.

Los bebés menores de 6 meses deben mantenerse **siempre** protegidos de la luz solar directa, bajo un árbol o sombrilla.



## CREMAS SOLARES Y FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR

El **factor de protección solar (FPS)** de las cremas solares indica el tiempo que el producto tiene la capacidad integral de protección frente al sol. Este tiempo se calcula multiplicando el FPS x10. Obtenido el tiempo en minutos en el que se debe renovar la crema de protección solar.

$$\text{FPS } 12 \times 10 = 120 \text{ min} = \text{dos horas}$$

Recuerde renovar la crema cada **dos horas**. Durante este periodo nos tocamos la piel, nos bañamos y nuestra piel absorbe parte del producto.



DÍA MUNDIAL DEL  
CÁNCER DE PIEL  
13 DE JUNIO

El día **13 de junio** es el día mundial del cáncer de piel. Es imprescindible **concienciar e informar** a la población sobre este tipo de tumor.

**Más información en webs de la Comunidad de Madrid**

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/proteccion-solar-recomendaciones-consejos>

[BVCM009864](https://www.bvcm009864.com) Cuida tu piel. Defiéndela del cáncer, protégela del sol ([madrid.org](http://madrid.org)).