

# Bronceadores con filtro solar y bronceado

Mucha gente disfruta al exponerse al sol, pero también puede causar daños. El sol puede causar cáncer de piel, quemaduras de sol, arrugas y envejecimiento de la piel. Exponerse demasiado tiempo al sol podría dañar además el sistema inmunitario del cuerpo.

No se requiere una quemadura de sol para sufrir daños en la piel. Estos daños se acumulan a lo largo de toda la vida.

## ¿Cuál es la causa de las quemaduras de sol?

Los rayos ultravioletas (UV) pueden causar quemaduras. El sol emite dos tipos de rayos UV, que se denominan UVA y UVB. Es necesario proteger la piel tanto de los rayos UVA como UVB. Consiga bronceadores con filtro solar y anteojos de sol que protejan contra rayos UVA y UVB.

## ¿Cómo puedo protegerme?

- Use bronceador con filtro solar.
  - o Use un factor de protección solar (FPS) 15 o superior. Limite el tiempo de exposición al sol. Aplique bronceador con filtro solar cada dos horas y después de nadar, transpirar o secarse con una toalla.

Póngase bronceador con filtro solar incluso un día nublado. El resplandor del agua y la nieve puede exponer la piel a los rayos UV.

- Póngase ropa protectora.
  - o Use ropa que cubra su cuerpo. Póngase un sombrero de ala ancha para protegerse la cabeza y la cara. Use anteojos de sol que lo protejan de los rayos UV. No todos los anteojos con lentes de color u oscuros brindan protección contra los rayos UV. Verifique la etiqueta antes de comprarlos.
- Limite su exposición al sol.
  - o Evite exponerse al sol al mediodía. Los rayos solares son más fuertes entre las 10 a.m. y las 4 p.m. en primavera y verano. Evite exponerse al sol durante períodos demasiado prolongados. Quédese a la sombra.

## ¿Qué significa SPF?

SPF son las siglas en inglés para factor de protección solar. Las etiquetas de los bronceadores con filtro solar indican un número de SPF. Cuanto más alto sea el número, más protegida estará su piel.



# Bronceadores con filtro solar y bronceado

## ¿Qué son los productos bronceadores sin sol ?

Los productos bronceadores sin sol son cosméticos que permiten que la piel se vea bronceada. Como la mayoría de estos productos no tienen bronceador con filtro solar, no protegen la piel. Usted deberá usar un bronceador con filtro solar de todos modos.

- Los bronceadores sin sol (o autobronceadores) pueden hacer que se vea bronceada sin exponerse al sol. Si no se aplican con cuidado, pueden dejar manchas en forma de vetas.
- Si usted va a una cabina para aplicarse un autobronceador en aerosol, pida protección para no aspirar el aerosol. Manténgalo alejado de su boca, ojos y labios.

- La FDA no ha aprobado ninguna pastilla bronceadora. Las pastillas bronceadoras pueden tener efectos secundarios nocivos, tales como náuseas, calambres, diarrea, prurito intenso y ronchas. Además, pueden causar manchas amarillas dentro de los ojos y afectar la vista.
- Se dice que algunas lociones y pastillas pueden broncear más rápido, pero no se ha comprobado que funcionen. Los aceleradores del bronceado no han sido aprobados por la FDA.

FDA Office of Women's Health <http://www.fda.gov/womens>

## Para obtener más información:

### Centro de Seguridad de los Alimentos y Nutrición Aplicada (CFSAN)

Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)

<http://www.cfsan.fda.gov>