



¿Conoces tu piel bajo el Sol?...

.. descubre como proteger tu piel.

El **Rosco Solar** es una herramienta de información y sensibilización que ayuda a conocer de forma sencilla cómo nuestras características personales pueden influir en la sensibilidad frente a la radiación solar y en las medidas de fotoprotección que debemos adoptar.

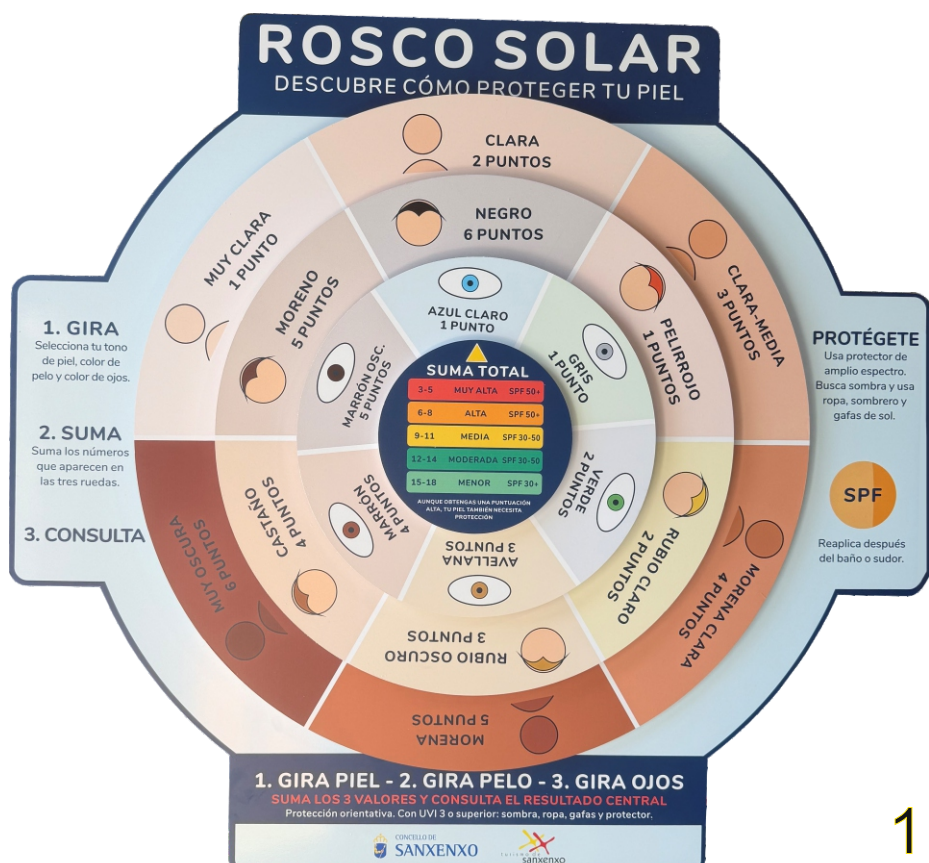
A través de características fácilmente identificables, como el **color de la piel**, el **color de los ojos** y el **color del cabello**, el Rosco permite realizar una aproximación orientativa al nivel de sensibilidad de cada persona frente al sol y obtener una recomendación de protección.

El resultado debe entenderse siempre como una **orientación educativa y preventiva**, y no como un diagnóstico médico ni como una garantía de protección frente a la radiación ultravioleta.

¿Por qué debemos protegernos del sol?

La luz solar es necesaria y forma parte de nuestra vida cotidiana, pero una exposición excesiva a la **radiación ultravioleta (UV)** puede producir efectos perjudiciales sobre la piel y los ojos.

Las quemaduras solares son uno de sus efectos más inmediatos, pero el daño producido por la radiación solar es **también acumulativo**. Una exposición inadecuada y repetida puede favorecer el



envejecimiento prematuro de la piel, la aparición de manchas y lesiones cutáneas y aumentar, a medio y largo plazo, el riesgo de cáncer de piel.

Por eso, protegernos del sol no significa dejar de disfrutar de la playa o de las actividades al aire libre, sino hacerlo de una manera responsable.

¿Qué significan SPF y FPS?

En el Rosco Solar puede aparecer la expresión **SPF**, correspondiente a las siglas inglesas de **Sun Protection Factor**.

En castellano utilizamos las siglas **FPS: Factor de Protección Solar**.

Por tanto:

SPF = Sun Protection Factor

FPS = Factor de Protección Solar

Ambas expresiones hacen referencia al mismo concepto.

El FPS indica el nivel de protección que proporciona un fotoprotector frente a la radiación **UVB**, que es la principal responsable de las quemaduras solares.

Así encontramos habitualmente protectores identificados como **FPS/SPF 15, 30, 50 o 50+**.

Es importante recordar que un **FPS elevado no significa protección total**, ni permite permanecer indefinidamente al sol. La eficacia del protector depende también de utilizar una cantidad suficiente, aplicarlo correctamente y renovarlo con frecuencia.

El Rosco Solar es una orientación.

Las características físicas que utiliza el Rosco —piel, ojos y cabello— ayudan a aproximarnos a nuestra sensibilidad frente al sol, pero **no son los únicos factores que debemos tener en cuenta**.

También influyen la intensidad de la radiación ultravioleta, la hora del día, la época del año, el tiempo que permanecemos expuestos, la edad, determinadas características individuales y las actividades que realizamos.

Por este motivo, **todas las personas necesitan protegerse del sol**, también aquellas que tienen la piel más oscura o se broncean con facilidad.

El Índice Ultravioleta (UVI).

Antes de exponernos al sol también resulta útil conocer el **Índice Ultravioleta o UVI**, que informa sobre la intensidad de la radiación ultravioleta prevista en un lugar y momento determinados.

Cuanto mayor sea el UVI, mayor será el riesgo de daño para la piel y los ojos y, por tanto, mayores deberán ser las medidas de protección.

Por eso, nuestro tipo de piel y el resultado obtenido en el Rosco deben complementarse con algo fundamental: **conocer las condiciones reales de exposición de ese día.**

La crema solar no es suficiente.

Una correcta fotoprotección no consiste únicamente en aplicarse crema.

Para disfrutar del sol de forma responsable:

- Evita, siempre que sea posible, la exposición directa durante las **horas centrales del día**, especialmente entre las **12:00** y las **16:00** horas.
- Busca la **sombra** siempre que puedas.
- Utiliza **ropa adecuada, sombrero o gorra y gafas de sol.**
- Utiliza un protector solar adecuado a tu piel y que ofrezca protección frente a radiación **UVA y UVB.**
- Aplica una **cantidad suficiente y uniforme** de fotoprotector antes de exponerte al sol.
- **Reaplica el protector al menos cada dos horas** y siempre después del baño, de sudar intensamente o de secarte con la toalla.
- No olvides zonas especialmente expuestas como **cara, orejas, cuello, hombros, labios, empeines, manos y cuero cabelludo** cuando exista poca protección capilar.
- Protégete también durante **los días nublados.**
- Bebe agua con frecuencia y mantente correctamente hidratado.
- Presta una atención especial a la protección solar de **niños y niñas.**

Recuerda.

El mejor protector solar es el que utilizamos correctamente y acompañado de otras medidas de protección.

El Rosco Solar pretende ayudarte a conocer mejor tu sensibilidad frente al sol y, sobre todo, recordarte que **la protección solar debe adaptarse a cada persona y a cada situación de exposición.**

Disfruta de la playa, del deporte y de las actividades al aire libre, pero hazlo de forma responsable.

EL ROSCO SOLAR NO SUSTITUYE EL CONSEJO PROFESIONAL.

La información proporcionada por esta herramienta tiene carácter orientativo, educativo y preventivo. No sustituye la valoración de profesionales sanitarios. Ante

lesiones en la piel, cambios en lunares o manchas, antecedentes de problemas dermatológicos o cualquier duda relacionada con la exposición solar, consulta con un profesional sanitario.

