



## Govern de les Illes Balears

Conselleria de Presidència  
Direcció General de Qualitat dels Serveis

### Me podría decir cuáles son las horas del día más peligrosas para tomar el sol?

La exposición al sol en exceso puede provocar efectos negativos a corto plazo (quemaduras, irritaciones, alergias), pero también a largo plazo (lesiones oculares y problemas dermatológicos).

Dentro de lo posible, es preferible permanecer en la sombra y protegerse con ropa. Es muy recomendable utilizar sombrero y gafas de sol oscuras homologadas que filtren radiaciones UVA y UVB. Para aquellas partes del cuerpo que no puedan ser cubiertas, como la cara, hace falta utilizar cremas fotoprotectoras de índice elevado, se aconseja de 30 .

Le relacionamos a continuación una serie de consejos a la hora de tomar el sol:

- No exponerse al sol entre las 12 y las 16 horas, puesto que las radiaciones son más intensas y, por lo tanto, más peligrosas.
- Las cremas protectoras deben tener filtro solar para rayos UVA y UVB, ser resistentes al agua y un factor de protección mínimo de 30 .
- Aplicar el protector solar 30 minutos antes de la exposición y renovar cada 2 horas.
- Estar moreno no es una protección enfrente del sol. Es necesario utilizar siempre cremas fotoprotectoras, incluso bajo del para-sol o en los días nublados.
- Las cremas con un índice de protección elevado permiten el bronceado evitando las quemaduras, pero no protegen del envejecimiento cutáneo ni del cáncer de piel.

Para más información pulse sobre el siguiente enlace: [vive el verano con responsabilidad](#).