

## La AEMPS presenta su campaña sobre fotoprotección y deporte: “En deportes al aire libre protege tu piel”

Fecha de publicación: 24 de abril de 2023  
Categoría: cosméticos  
Referencia: COS, 04/2023

- **Este plan se centra en la importancia de protegerse del sol cuando hacemos deporte en sitios exteriores**
- **La Agencia recuerda que una exposición solar inadecuada puede ocasionar graves daños para la salud**
- **El uso de ropa, gafas, gorra y fotoprotector, así como evitar las horas centrales del día, son fórmulas de vital importancia para una protección eficaz frente al sol**

La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) quiere advertir de la importancia de proteger la piel del sol durante la práctica deportiva en exterior. Por ello publica la campaña de “[En deportes al aire libre protege tu piel](#)”, para que la ciudadanía pueda protegerse adecuadamente de la exposición solar en actividades al aire libre.

El plan cuenta con cinco folletos informativos sobre la necesidad de protegerse, cómo hacerlo adecuadamente, cuándo se debe hacer, qué fotoprotector utilizar y su adecuado uso.

Quemaduras solares, manchas, envejecimiento prematuro de la piel, o aumento de la incidencia de cáncer de piel, son algunos de los daños que la exposición solar puede ocasionar en nuestra salud, por eso es necesaria siempre una protección eficaz y adecuada frente al sol.

El uso de ropa de manga larga y colores oscuros, los accesorios como gafas de sol o gorra, evitar las horas centrales del día (12:00 a 16:00) o la aplicación del fotoprotector serán parte de las propuestas que la Agencia remarca para realizar de una manera segura todas aquellas actividades deportivas a plena luz del día.

Por último, se hace especial mención al tipo de fotoprotector que se debe usar, así como un debido uso del mismo, con una precaución en zonas sensibles, la aplicación del protector media hora antes de exponerse al sol y reaplicando cada dos horas o el seguimiento de sus instrucciones y la consideración de su caducidad o certificado PAO.