



Con el verano en pleno apogeo, es esencial proteger la piel de los dañinos rayos UV. El protector solar es una herramienta crucial en tu arsenal de protección solar, pero entender las etiquetas de los protectores solares a veces puede parecer como descifrar un código secreto. No temas, te ayudaremos a navegar por las etiquetas de los protectores solares y a tomar decisiones informadas para una protección solar óptima.

Cómo leer las etiquetas de los protectores solares



FPS (factor de protección solar)

El número de FPS indica el nivel de protección contra los rayos UVB, responsables de las quemaduras solares. Busca un protector solar de amplio espectro con un FPS de 30 o superior para uso diario.

Amplio espectro

Un protector solar de "amplio espectro" protege tanto de los rayos UVB como de los UVA. Los rayos UVB provocan principalmente quemaduras solares, mientras que los UVA contribuyen al envejecimiento cutáneo y pueden penetrar más profundamente en la piel. Elija un protector solar de amplio espectro para protegerse de ambos tipos de radiación.



Resistente al agua

Si tiene previsto nadar o realizar actividades relacionadas con el agua, opte por un protector solar resistente al agua. Tenga en cuenta que la resistencia al agua varía de un producto a otro, por lo que debe consultar la etiqueta para conocer las instrucciones específicas de reaplicación tras la exposición al agua.

Ingredientes activos

Los protectores solares contienen ingredientes activos que proporcionan protección UV. Los más comunes son el dióxido de titanio, el óxido de zinc, la avobenzona, el octinoxato y la oxibenzona. Tenga en cuenta que algunos filtros químicos, como la oxibenzona, pueden ser perjudiciales para el medio ambiente. Si tienes la piel sensible, busca protectores solares minerales que contengan dióxido de titanio u óxido de zinc.



Instrucciones de aplicación

Preste atención a las instrucciones para una correcta aplicación. El protector solar debe aplicarse generosamente en todas las zonas expuestas de la piel y reaplicarse cada dos horas, o con mayor frecuencia si se suda mucho o se nada.

Fecha de caducidad

Compruebe la fecha de caducidad en la etiqueta del protector solar. Con el tiempo, la eficacia de los ingredientes activos puede disminuir, por lo que es crucial utilizar un protector solar nuevo para una protección óptima.



Sensibilidad cutánea

Si tiene la piel sensible o es propenso a las alergias, lea atentamente la etiqueta para detectar posibles irritantes o alérgenos. Algunos protectores solares están formulados para ser hipoalergénicos o sin perfume, lo que puede ser adecuado para pieles sensibles.

CONSEJO PROFESIONAL:

La crema solar es sólo una parte de tu rutina de protección solar.

Es importante complementarla con otras medidas de protección, como buscar la sombra, llevar ropa protectora y evitar las horas de más sol.

Su salud es un viaje, y pequeños esfuerzos consistentes pueden marcar la diferencia. ¡Programa una cita con su clínica de confianza!



¡Programa una visita en **persona** o **virtual** con su clínica local!

COLUSA

412 4th St.
Colusa, CA 95932
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

CHICO

1074 East Ave. Suite Q
Chico, CA 95926
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

SALINAS

333 Abbott St. Suite A
Salinas, CA 93901
(831) 206-1201

[Programar una cita](#)

SANTA MARIA

2605 S. Miller St. #100
Santa Maria, CA 93455
(805) 888-7019

[Programar una cita](#)

For Virtual Visits



[Programar cita
virtual](#)

VISALIA

315 S. Johnson St.
Visalia, CA 93291
(559)713-0422

[Programar una cita](#)

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



WEIGHT & HEALTH CLINIC
Powered by: Elite Medical

[Ver nuestro programa](#)

Coaching de bienestar y manejo de condiciones crónicas

Citas disponibles en persona, por teléfono o
videollamada.

¿Listo para comenzar?

Llámanos para obtener más información sobre los
servicios que ofrecemos.

559-5 HEALTH (559-543-2584)

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.