



[cancer.org](http://cancer.org) | 1.800.227.2345

---

## Cómo proteger su piel de los rayos UV

No se puede evitar la luz solar por completo, pero hay maneras de asegurarse de no tomar demasiado sol cuando está al aire libre:

- Simplemente **quedarse en la sombra**, sobre todo durante las horas del mediodía, es una de las mejores maneras de limitar la exposición a los rayos ultravioletas de la luz solar.

Protegerse la piel con **ropa**

La mejor manera de limitar la exposición a la luz ultravioleta es evitar estar al aire libre bajo la luz solar directa durante demasiado tiempo. Cuando esté al aire libre, especialmente cuando el sol es más fuerte, trate de quedarse bajo los árboles, sombrillas y toldos, o use un parasol. Incluso cuando esté a la sombra, los rayos UV pueden alcanzarlo reflejándose en otras superficies, por lo que es buena idea que también se proteja la piel de otras maneras, como usando ropa protectora y protector solar.

## Proteja su piel con ropa

Cuando esté afuera al sol, use ropa que le cubra la piel. La ropa provee diferentes niveles de protección contra los rayos UV. Tenga en cuenta que cubrirse no bloquea todos los rayos UV. Si se puede ver la luz a través de la tela, los rayos UV también pueden traspasarla.

- Las camisas de manga larga, los pantalones largos y las faldas largas cubren la mayor parte de la piel y ofrecen la máxima protección.
- Los colores oscuros generalmente proveen más protección que los colores claros.
- Las telas con un tejido más apretado ofrecen mejor protección que las telas de punto suelto.
- La ropa seca generalmente protege mejor que la ropa mojada.

## ¿Y si uso ropa que tiene factor de protección UV (UPF)?

Puede comprar prendas de vestir ligeras y cómodas que protegen contra la exposición a los rayos UV incluso al estar mojadas. Estas telas tienden a ser de un tejido más apretado, y algunas tienen recubrimientos especiales que ayudan a absorber los rayos UV.

- La ropa con protección solar puede tener una etiqueta que indica el valor del **factor de protección ultravioleta (UPF)**, el nivel de protección que proporciona la prenda contra los rayos ultravioleta del sol (en una escala del 15 a 50 o más).
- Mientras más alto es el UPF, mayor es la protección contra los rayos UV.
- Se venden algunos detergentes para ropa que pueden aumentar el valor UPF de la ropa que ya tiene. Añaden cristales diminutos a la ropa cuando se lava, lo que le agrega una capa de protección UV sin alterar su color o textura. Esto puede ser útil, pero no se sabe exactamente cuánta protección adicional brindan estos detergentes.

**Use protector solar**

## **Use lentes de sol que bloquean los rayos UV**

Los lentes o gafas de sol que bloquean los rayos UV son importantes tanto para proteger la delicada piel alrededor de los ojos como los ojos propiamente dichos. La investigación ha demostrado que pasar muchas horas al sol sin proteger los ojos



**American Academy of Dermatology. Sun protection. Accessed at <https://www.aad.org/public/everyday-care/sun-protection> on June 26, 2024.**

American Academy of Dermatology. Sunscreen FAQs. 2023. Accessed at <https://www.aad.org/media/stats-sunscreen> on June 26, 2024.

Skin Cancer Foundation. Sun protection. Accessed at <https://www.skincancer.org/skin-cancer-prevention/sun-protection/> on June 26, 2024.

US Food and Drug Administration. Sunscreen: How to Help Protect Your Skin from the Sun. 2023. Accessed at <https://www.fda.gov/drugs/understanding-over-counter-medicines/sunscreen-how-help-protect-your-skin-sun> on June 26, 2024.

Actualización más reciente: junio 26, 2024

## Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html>)

2

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor refiérase a nuestra Política de Uso de Contenido ([www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html](http://www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html)) (información disponible en inglés).

**[cancer.org](http://cancer.org) | 1.800.227.2345**