

La **exposición al sol** por actividades recreativas y/o laborales ha incrementado los diagnósticos de **cáncer de piel en México**, de ahí la importancia de la **protección contra rayos solares**, la ropa debe ser tu aliada!



**16 mil** nuevos casos de cáncer de piel se diagnostican al año en México<sup>1</sup>



**48 %** de la luz solar es visible a los ojos



**46 %** es radiación infrarroja invisible



**6 %** es radiación ultravioleta (UV) invisible, la cual provoca quemaduras de sol, envejecimiento prematuro y cáncer cutáneo.<sup>2</sup>

## ¡QUE TU ROPA TE PROTEJA!

La ropa es la primera y más efectiva forma de evitar la peligrosa radiación solar, lo cual depende de varios factores:

### Entramado y grosor del tejido



Ropa muy ajustada al cuerpo se puede estirar, dejando más piel expuesta al sol.

Telas de punto apretado, como la mezclilla, tienen agujeros más pequeños entre los hilos y bloquean más rayos ultravioleta que las telas con tejido más amplio, como el encaje.

Materiales delgados y livianos, como algunas sedas y algodones, dejan pasar más rayos UV que tejidos más cerrados y pesados como la pana.<sup>3</sup>

### ¿ROPA LIGERA ES LO MEJOR?

Si puedes ver la luz a través de la tela, los rayos ultravioleta también podrán traspasarla.<sup>4</sup>



#### Tipo de fibra

- Fibras sintéticas o semisintéticas (como poliéster y rayón) ofrecen mayor protección solar.
- Telas brillantes como el satén rechazan más los rayos UV que las telas mate, como el lino.



#### Color

Colores oscuros absorben más rayos ultravioleta que colores claros o pastel, bloqueándolos antes de que alcancen la piel. Entre más oscuro sea el color, mayor será la protección.<sup>3</sup>



#### Humedad

La ropa seca generalmente protege mejor que la ropa mojada.<sup>4</sup>

## ¿ROPA GRUESA EN VERANO?!

Sería muy incómodo vestir telas gruesas en temporada de calor, por lo que la recomendación es tomar en cuenta las actividades que realizas bajo exposición al sol; si es limitada, serán suficientes las prendas ligeras.<sup>5</sup>



## ACCESORIOS PARA PROTEGERTE DEL SOL



#### Sombrero de ala ancha

- Cubre rostro, orejas y nuca.

• Telas de tejido cerrado, como la lona (de preferencia oscura), son la mejor defensa contra los rayos solares.

• Evita los sombreros de paja con orificios que dejan pasar la luz solar.

• Si usas gorra, es necesario cubrir orejas y nuca.



#### Lentes de sol

- Protegen la vista y la piel alrededor de los ojos.

• Los lentes más oscuros no son necesariamente mejores, ya que la protección depende de un compuesto que se aplica a los anteojos, no del color.

• Armazones que protegen los lados de la cara son mejores porque impiden que los rayos UV entren por ahí.<sup>6</sup>

## PRENDAS CON FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR (FPS)

Otra opción para protegerte del sol en días calurosos son las prendas con protección solar incorporada (sus tejidos suelen ser más estrechos y tener aditivos especiales que ayudan a absorber los rayos UV antes de que lleguen a la piel).



Esta ropa tiene una etiqueta que indica el nivel de protección que provee; a mayor nivel, mayor protección.<sup>4,5</sup>

### FUENTES

1 Fundación Mexicana para la Dermatología A.C.: <https://goo.gl/UjX3q6>

2 Cancer Care of Western New York: <https://goo.gl/jBGw5P>

3 The Skin Cancer Foundation: <https://goo.gl/Uf7pDC>

4 American Cancer Society: <https://goo.gl/QW7JGW>

5 BBC: <https://goo.gl/ThVUkn>

6 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): <https://goo.gl/ozN2SQ>



Este material es propiedad de Salud y Medicinas; en caso de reproducirlo, favor de citar la fuente.

Diseño: @soyjorgelara