



# PROTEGE TU PIEL DEL SOL

## Importancia del sol en la vida de las personas

El sol es beneficioso en dosis moderadas, ya que mejora el estado de ánimo y los niveles de vitamina D.

Sin embargo, una intensa exposición al sol puede causar efectos dañinos a corto y largo plazo.

## ¿Por qué es importante proteger tu piel del sol?

El uso frecuente de un protector solar:

- Previene el cáncer de piel.
- Combate el envejecimiento prematuro de la piel.
- Evita las manchas.
- Protege de las quemaduras solares.



## ¿Cómo elegir un protector solar?

Para elegir un fotoprotector es recomendable consultar a un dermatólogo y considerar:

- Factor de Protección Solar 50 o mayor
- Protección contra los rayos UVA y UVB
- Ingredientes y reacciones alérgicas
- Actividades y condiciones de uso
- Textura y modo de aplicación
- Tipo de fotoprotector

## Tipos de Fotoprotectores

- *Químicos u orgánicos*: Son productos sintéticos como la avobenzona y el octocrileno.
- *Físicos o inorgánicos*: Son cremas que usan minerales como el óxido de zinc y óxido de titanio.
- *Órgano-minerales*: Estos productos combinan ingredientes químicos y minerales.
- *Biológicos*: Son cremas que contienen polifenoles, flavonoides y/o antioxidantes naturales.



## Tendencia actual en fotoprotección

Los fotoprotectores biológicos son cada vez más utilizados debido a que:

- Contienen compuestos activos que filtran la radiación UV.
- Sus agentes activos son seguros y provienen de frutas, vegetales o plantas.
- Tienen propiedades antioxidantes y humectantes.

### REFERENCIAS

1. Montero, J. (2016). Fotoprotección: filtros solares. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos
2. Maria Moreno (2019). La importancia de usar protector solar facial todo el año. Veritas Intercontinental.
3. Protectores solares en cosmética natural. (2019). Cursos de cosmética natural - Mentactiva.i
4. Roche-Posay, L. (s/f). ¿Por Qué Usar Protector Solar Todos los Días? Laroche-posay.es.

**Margarita V. García Jiménez, M. Fernanda García Villagómez, Vania S. Gómez Torres, César Díaz Pérez y Juan Carlos Ramírez Granados**

Programa de Ing. en Biotecnología del Depto. de Ingeniería Agroindustrial,  
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías  
Universidad de Guanajuato