

## FAQs en Dermoprotección

---

### 1) Qué es el FPS?

El Factor de Protección Solar es un número que debemos multiplicar por 20 y ésto nos dará en minutos cuánto tiempo estaremos protegidos. Por ejemplo un FPS de 30, lo multiplicamos por 20 y nos dará 600 minutos (10hs) que estaremos protegidos. Claro que esto no toma en cuenta cuántas veces entramos y salimos del agua, la cantidad de protector solar que debemos ponernos, el roce, la hora del día, por eso se recomienda aplicarse el protector solar cada 2 ó 3 hs.

### 2) Cuánto Fotoprotector debo ponerme?

6 cucharillas de café (36g) para un adulto de talla media (2mg/cm<sup>2</sup>) y normalmente lo que hacemos es aplicar poca cantidad y extenderlo mucho. Por eso también se recomienda reaplicar cada 2 ó 3hs.

### 3) Qué es el índice UV?

Es una medida de la radiación ultravioleta que puede producir enrojecimiento o quemadura de la piel. Se valora de 1 a 11+.

1 y 2 indica que no necesita protección: puede permanecer en el exterior sin riesgo.

De 3 a 7 indica que debe usar protector solar además de mantenerse a la sombra durante las horas centrales del día. Use sombrero, camisa y protector solar.

De 8 a 11 debe usar protección solar extra: evite salir durante las horas centrales del día, busque estar o caminar



por la sombra. Es imprescindible camisa, gafas, sombrero y protector solar.

El 4 de agosto de 2017 el índice UV máximo en Palma de Mallorca ha sido de 9, pero a las 9 de la mañana era de 2. Podemos mirar este índice en la web [aemet.es](http://aemet.es) o cada día en el pronóstico del tiempo.

### 4) Cualquiera puede tener cáncer de piel?

Cualquiera puede resultar afectado pero es más frecuente en mayores de 50 años. Hay que tener en cuenta que los médicos llamamos tumoración tanto a lo bueno como a lo malo. En éste último caso las lesiones cancerosas de piel suelen aparecer en las zonas más expuestas a los rayos UVA (cabinas de bronceado) y UVB (sol) como cara, cuello, espalda y extremidades.

### 5) Es frecuente el cáncer de piel?

Es el cáncer más frecuente en todo el mundo. Dentro de éstos el carcinoma basocelular es el más frecuente. Es de buen pronóstico y curable tratado adecuadamente. El segundo más común es el carcinoma espinocelular que también tratado a tiempo tiene buen pronóstico. El menos frecuente es el melanoma, tiene peor pronóstico y afecta a gente más joven. En un 60% puede desarrollarse a partir de un nevus (lunar) que se ha modificado. De ahí la importancia del control de los lunares.

**Hasta la próxima.**