



Unión de Consumidores de Palencia

Becerro de Bengoa, 14 Entreplanta
34002 PALENCIA

Tfno. 979 70 00 99
WhatsApp: 683 51 86 78
ucpalencia@gmail.com

UC-Palencia

LA UNION DE CONSUMIDORES DA CONSEJOS SOBRE CÓMO BRONCEARNOS CON SEGURIDAD.

¿EXISTE DE VERDAD UN BRONCEADO NATURAL SALUDABLE?

Estamos viviendo un verano más caluroso que el de años anteriores con sucesiones continuadas de olas de calor. Muchos consumidores aprovechan la ocasión para broncear su piel. La pregunta es: ¿es saludable broncearse?

Consejos para un bronceado lo menos perjudicial posible.

Aunque el bronceado suele asociarse a una apariencia saludable (de hecho, muchos y muchas buscan adrede ese tono dorado en los meses de verano), en realidad y desde el punto de vista de la salud, este **no deja de ser una respuesta de defensa de la piel frente a una agresión: la del sol.**

Lo primero que debemos saber es **cual es nuestro fototipo** (hay 6), esto nos indica la resistencia de nuestra piel a la radiación solar. El fototipo 1 sería el albino y el 6, el negro. A menor fototipo, más alto el índice de protección solar y menor resistencia de nuestra piel a la exposición solar.

Las **cremas con factor solar** se deberían usar durante todo el año, no solo en verano. Esto evitaría muchos melanomas de piel.

Pero **cuidado**: usar crema solar con protección no significa que podamos estar todo el día al sol. Solo ayuda a nuestra piel a aguantar un poco más de tiempo en la exposición sin dañarse.

La protección solar no solo son las cremas, también usar **gafas de sol homologadas**; utilizar **viseras** o sombreros de ala ancha, camisetas, pañuelos; buscar el resguardo de **sobra y sombrillas**; utilizar paraguas con protección solar y **evitar la exposición solar en las horas centrales del día** (entre las 12: y 16:00 horas, aunque los expertos suelen elevarlo ya a las 18:00 horas).

Siguiendo estos consejos podremos disfrutar del sol.

Palencia 06 de agosto de 2026.

JUNTA DIRECTIVA UC-PALENCIA