

Descobreix què vol dir el factor de protecció de les cremes solars i evita cremar-te

El número que apareix a l'envàs s'ha de multiplicar pels minuts que cadascú pot prendre el sol sense afectacions



Crema solar | Arxiu

L'estiu és època de platja, piscina... i de **prendre el sol**. Però de quina manera em puc bronzejar sense perill a cremar-me? Òbviament la millor manera és fent servir crema protectora, però sabem **quin significat té el factor de protecció que apareix als envàsos?**

L'anomenat factor de protecció té en compte la tonalitat de la pell de cadascú, la capacitat per bronzejar-se i el temps que es pot prendre el sol sense patir cremades. Així, les persones amb la pell més clara, podrien estar exposats al sol 10 minuts. **Aquest temps cal multiplicar-lo pel factor de protecció**. Si s'apliquen una crema del 30, podran prendre el sol 300 minuts. Si se'm posen una del 50, 500.

Per saber el número a partir del qual cal multiplicar, es pot partir de la base que a l'estiu **les pells més clares no poden estar exposades al sol sense protecció durant més de 15 minuts**. En el cas de les pells més fosques, el temps puja fins als 25 minuts.

Si et vols curar en salut, **el millor és aplicar-se crema cada dues hores** o després de cada bany. El contacte amb alguns elements, com l'aigua, fa que la capa de protecció aplicada

inicialment es vagi reduint.