

MITOS Y VERDADES DEL BRONCEADO SEGURO

Lo que debes saber antes de exponerte al sol

MITO #1

El bronceado protege la piel del sol

VERDAD:

Broncearse “**no es un escudo**”, es una señal de daño solar. La piel oscurece porque la melanina se activa como mecanismo de defensa ante la radiación ultravioleta.

MITO #2

Si uso protector solar, puedo
broncearme sin riesgos

VERDAD:

El protector solar “**reduce el daño**”, pero no lo elimina por completo. Si te expones por mucho tiempo, los rayos UV seguirán afectando tus células.

MITO #3

Solo me bronceo, no me quemó

VERDAD:

Todo cambio de color es señal de agresión cutánea. Incluso sin enrojecimiento, la radiación provoca daño invisible que se acumula con los años.

¿Y SI AÚN QUIERES BRONCEARTE?

Si decides hacerlo, hazlo de forma consciente:

- Evita el sol entre **las 10 a. m. y 4 p. m**
- Usa bronceadores con **FPS incorporado**
- **Hidrátate bien** antes, durante y después
- Comienza con exposiciones cortas (**15 minutos**)
- Consume alimentos ricos en **betacarotenos** como zanahoria o mango

RECUERDA:

El sol también aporta beneficios:

- Estimula la vitamina D
- Regula tu ritmo biológico
- Mejora el estado de ánimo

Pero siempre con protección diaria, reaplicación constante y precauciones responsables.


Umbrella

 **Megalabs**
Somos bienestar