

Cuál es el mejor horario para tomar sol y broncearse de forma segura durante el verano

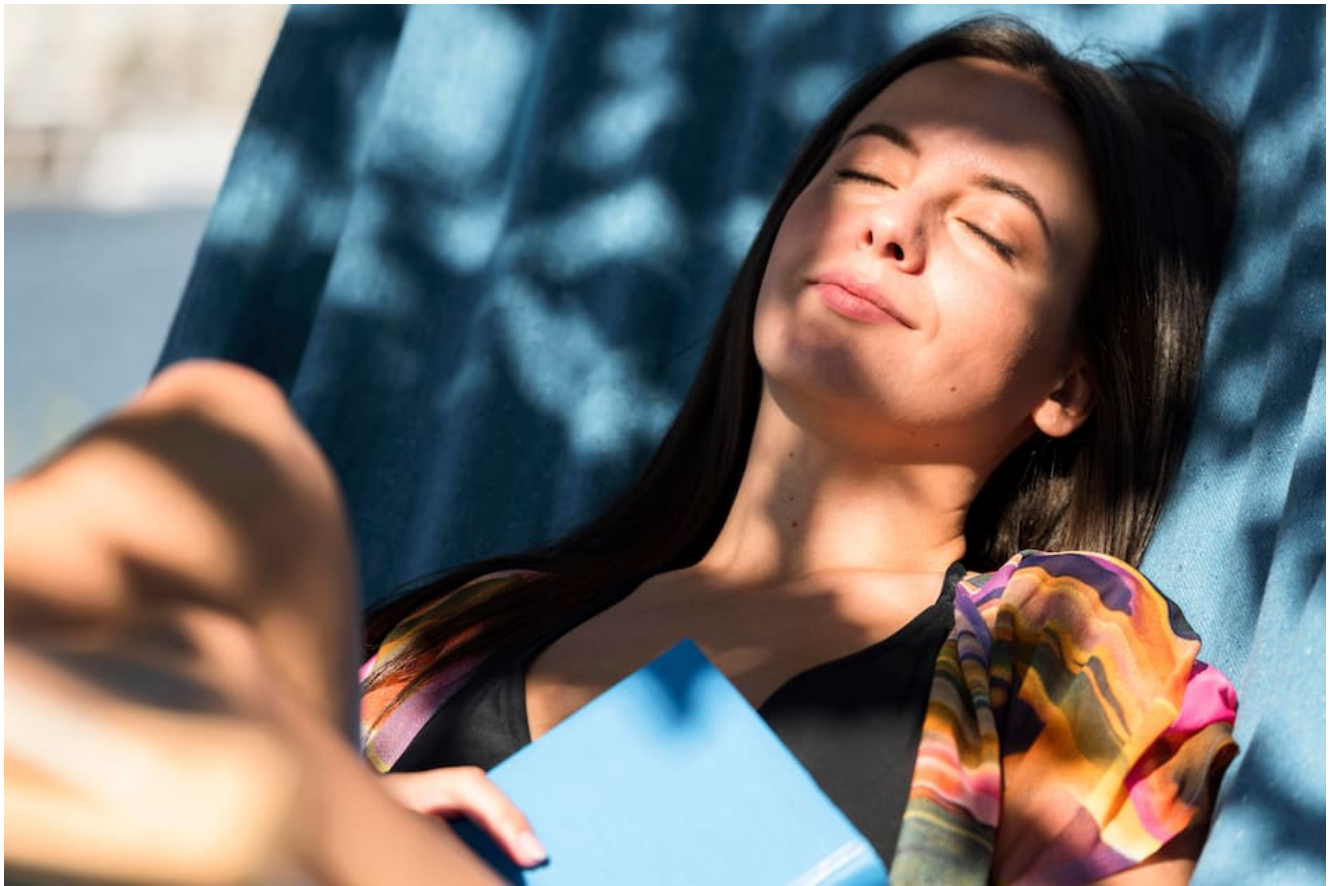
26/12/2025



Cuando se habla del **cuidado de la piel**, protegerse del sol es uno de los factores clave para mantenerla sana y retrasar los signos del envejecimiento. Sin embargo, no se trata solo de usar protector solar, sino también de **evitar ciertos horarios de exposición al sol**, cuando la radiación es más intensa.

Si bien es importante tenerlo en cuenta durante todo el año, **en verano el índice UV alcanza valores más altos** y suelen aparecer mayores descuidos, ya que **el cuerpo está más expuesto al sol** durante las vacaciones, en la pileta o al aire libre.

El **índice UV** es una medida que indica la intensidad de los rayos ultravioleta en la superficie terrestre y funciona como un indicador de su **capacidad para producir daño en la piel**.



¿Cuál es el mejor horario para tomar sol de forma segura? Foto: Freepik.

Los valores del índice UV van desde cero en adelante: cuanto más alto es el número, mayor es la probabilidad de que **la exposición a los rayos ultravioleta cause daños en la piel y los ojos**, y menor el tiempo que tarda en producirse ese daño. En términos prácticos, se interpreta de la siguiente manera:

- **Índice UV bajo (0 a 2 – verde):** riesgo mínimo. Alcanzan los cuidados básicos.
- **Índice UV moderado (3 a 5 – amarillo):** se recomienda protección, especialmente entre las 10 y las 16 horas.
- **Índice UV alto (6 a 7 – naranja):** el daño puede aparecer en pocos minutos sin protección. Usar ropa de manga larga, sombrero y gafas de sol.
- **Índice UV muy alto (8 a 10 – rojo/morado):** peligro considerable. Evitar la exposición al sol al mediodía y buscar sombra.
- **Índice UV extremo (11 o más – violeta):** riesgo muy elevado y daño rápido. Evitar el sol y extremar las

medidas de protección.



¿Cuál es el mejor horario para tomar sol de forma segura? Foto: Freepik.

¿Cuál es el mejor horario para tomar sol?

Con el objetivo de prevenir distintas afecciones en la piel, entre ellas el cáncer, desde **Dermaglós** explican que el mayor cuidado debe darse cuando el sol se encuentra en su punto más alto. Esto ocurre durante las horas previas y posteriores al mediodía, momento en el que el índice UV alcanza sus valores más elevados. Por ese motivo, se recomienda evitar la exposición solar entre las **10 y las 16 horas**.

En cambio, los horarios más seguros para tomar sol son **de 8 a 10 de la mañana y de 16 a 18 horas**, siempre utilizando protección solar adecuada, con un factor mínimo de **FPS 30**. Además, puede resultar útil consultar el índice UV desde el celular para conocer la intensidad de la radiación y el nivel de daño que puede causar en la piel según la hora del día.



¿Cuál es el mejor horario para tomar sol de forma segura? Foto: Freepik.

Tomar sol de forma responsable es clave para cuidar la piel y prevenir daños a corto y largo plazo. **Conocer el índice UV, elegir los horarios adecuados y usar protector solar** todos los días son hábitos simples que marcan la diferencia. Incorporarlos a la rutina permite disfrutar del verano y de las actividades al aire libre sin poner en riesgo la **salud de la piel**.

Fuente: Canal 26