

# HOW TO READ SUNSCREEN LABELS

BETTER PROTECTION,  
PREVENT SUN BURNS!



With summer in full swing, it's essential to safeguard your skin from harmful UV rays. Sunscreen is a crucial tool in your sun protection arsenal, but understanding sunscreen labels can sometimes feel like deciphering a secret code. Fear not, we will help you navigate sunscreen labels and empower you to make informed choices for optimal sun protection.

## Reading Sun Screen Labels

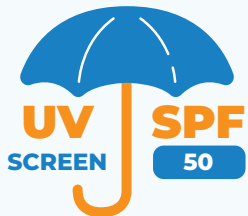


### SPF (Sun Protection Factor)

The SPF number indicates the level of protection against UVB rays, which are responsible for sunburns. Look for a broad-spectrum sunscreen with an SPF of 30 or higher for everyday use.

### Broad Spectrum

A sunscreen labeled as "broad spectrum" protects against both UVB and UVA rays. UVB rays primarily cause sunburns, while UVA rays contribute to skin aging and can penetrate deeper into the skin. Choose a broad-spectrum sunscreen to shield yourself from both types of radiation.

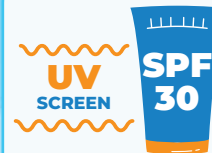
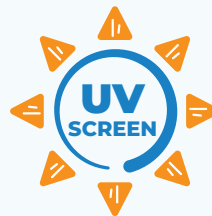


### Water-Resistant

If you're planning to swim or engage in water-related activities, opt for a water-resistant sunscreen. Keep in mind that water resistance varies between products, so check the label for specific instructions on reapplication after water exposure.

### Active Ingredients

Sunscreen contains active ingredients that provide UV protection. The most common ones are titanium dioxide, zinc oxide, avobenzone, octinoxate, and oxybenzone. Be aware that certain chemical filters, such as oxybenzone, may have environmental concerns. If you have sensitive skin, look for mineral-based sunscreens containing titanium dioxide or zinc oxide.

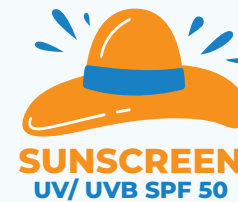


### Application Instructions

Pay attention to the instructions for proper application. Sunscreen should be applied generously to all exposed areas of skin and reapplied every two hours, or more frequently if you're sweating heavily or swimming.

### Expiration Date

Check for the expiration date on the sunscreen label. Over time, the effectiveness of active ingredients can diminish, so it's crucial to use fresh sunscreen for optimal protection.



### Skin Sensitivity

If you have sensitive skin or are prone to allergies, carefully read the label for any potential irritants or allergens. Some sunscreens are formulated to be hypoallergenic or fragrance-free, which may be suitable for sensitive skin.

### PRO TIP:

Sunscreen is just one part of your sun protection routine. It's important to complement it with other protective measures like seeking shade, wearing protective clothing, and avoiding peak sun hours.



**ELITE MEDICAL**  
Health & Wellness Center  
*Healing Hands & Caring Hearts*

**Elite Medical Health & Wellness Center**  
21065 E Trimmer Springs Rd., Sanger, CA 93657  
559.554.1577  
[www.emhw.center](http://www.emhw.center)

# CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS PROTECTORES SOLARES

MEJOR PROTECCIÓN  
¡PREVENGA LAS QUEMADURAS SOLARES!



Con el verano en pleno apogeo, es esencial proteger la piel de los dañinos rayos UV. El protector solar es una herramienta crucial en tu arsenal de protección solar, pero entender las etiquetas de los protectores solares a veces puede parecer como descifrar un código secreto. No temas, te ayudaremos a navegar por las etiquetas de los protectores solares y a tomar decisiones informadas para una protección solar óptima.

## Cómo leer las etiquetas de los protectores solares

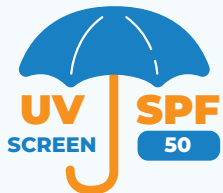


### FPS (factor de protección solar)

El número de FPS indica el nivel de protección contra los rayos UVB, responsables de las quemaduras solares. Busca un protector solar de amplio espectro con un FPS de 30 o superior para uso diario.

### Amplio espectro

Un protector solar de "amplio espectro" protege tanto de los rayos UVB como de los UVA. Los rayos UVB provocan principalmente quemaduras solares, mientras que los UVA contribuyen al envejecimiento cutáneo y pueden penetrar más profundamente en la piel. Elija un protector solar de amplio espectro para protegerse de ambos tipos de radiación.

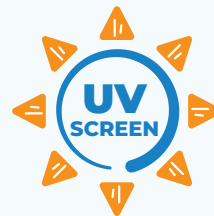


### Resistente al agua

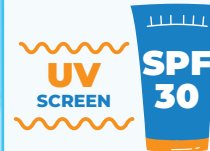
Si tiene previsto nadar o realizar actividades relacionadas con el agua, opte por un protector solar resistente al agua. Tenga en cuenta que la resistencia al agua varía de un producto a otro, por lo que debe consultar la etiqueta para conocer las instrucciones específicas de reaplicación tras la exposición al agua.

### Ingredientes activos

Los protectores solares contienen ingredientes activos que proporcionan protección UV. Los más comunes son el dióxido de titanio, el óxido de zinc, la avobenzona, el octinoxato y la oxibenzona. Tenga en cuenta que algunos filtros químicos, como la oxibenzona, pueden ser perjudiciales para el medio ambiente. Si tienes la piel sensible, busca protectores solares minerales que contengan dióxido de titanio u óxido de zinc.



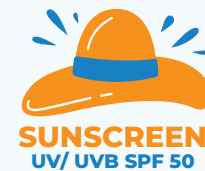
### Instrucciones de aplicación



Preste atención a las instrucciones para una correcta aplicación. El protector solar debe aplicarse generosamente en todas las zonas expuestas de la piel y reaplicarse cada dos horas, o con mayor frecuencia si se suda mucho o se nada.

### Fecha de caducidad

Compruebe la fecha de caducidad en la etiqueta del protector solar. Con el tiempo, la eficacia de los ingredientes activos puede disminuir, por lo que es crucial utilizar un protector solar nuevo para una protección óptima.



### Sensibilidad cutánea

Si tiene la piel sensible o es propenso a las alergias, lea atentamente la etiqueta para detectar posibles irritantes o alérgenos. Algunos protectores solares están formulados para ser hipoalergénicos o sin perfume, lo que puede ser adecuado para pieles sensibles.

### CONSEJO PROFESIONAL:

La crema solar es sólo una parte de tu rutina de protección solar. Es importante complementarla con otras medidas de protección, como buscar la sombra, llevar ropa protectora y evitar las horas de más sol.



**ELITE MEDICAL**  
Health & Wellness Center  
*Healing Hands & Caring Hearts*

**Elite Medical Health & Wellness Center**

21065 E Trimmer Springs Rd., Sanger, CA 93657

559.554.1577

[www.emhw.center](http://www.emhw.center)