



DISFRUTA DEL SOL CON SEGURIDAD

Fototipo	Descripción	Exposición que soporta en verano sin protección	Fotoprotector aconsejado (FP)
FOTOTIPO I	Piel blanca-lechosa. Intensas quemaduras solares	10 minutos	50 o más
FOTOTIPO II	Piel clara, no muy sensible. Se queman fácilmente e intensamente	15 a 20 minutos	50 o más
FOTOTIPO III	Razas caucásicas (europeas). Se queman con moderación	30 minutos	30-50
FOTOTIPO IV	Piel ligeramente oscura (razas mediterráneas) Se queman moderadamente o mínimamente.	30 a 45 minutos	15-20
FOTOTIPO V	Personas amerindias e hispanas. Se queman raras veces	60 minutos	Mínimo 10
FOTOTIPO VI	Razas negras. No se queman	Más de 1 hora	Protección mínima
Fuente: Asociación para el Autocuidado de la Salud			