

# ¿Usar bloqueador solar dentro de la casa?

## ¿En serio...?

Aunque no lo creas, no sólo al exponerte al sol debes cuidar tu piel, ¡también debes cuidarte dentro de casa!



## ¿Por qué?

Si estás sentado cerca de ventanas, o frente a la pantalla de una computadora, te expones a:



Rayos ultravioleta A (UVA).



Rayos ultravioleta B (UVB).

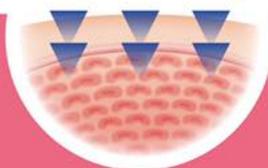


Luz azul de computadores y televisores



La luz azul puede afectar tu piel de 2 maneras:

1 Aumentando la melanina o pigmentación en la piel, lo que podría provocar melasma (manchas oscuras en la piel) y manchas de la edad (que aparecen en zonas expuestas al sol).



2 Puede crear radicales libres (molécula inestable surgida durante el metabolismo normal de las células), causantes de inflamación y descomposición del colágeno y el tejido elástico de la piel.

**Ya lo sabes: ¡usa protector solar toodos los días!**

Fuente: <https://www.nbcnews.com/shopping/skin-care/sunscreen-indoors-best-sunblock-face-n1233470>