

*Lees bij de volgende teksten steeds eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.*

## Tekst 12

---

### Mitos sobre tomar el sol

Repasamos los mitos más comunes sobre tomar el sol.

#### **Mito 1: El bronceado es necesario para la vitamina D**

Si vives en una zona donde el sol es limitado en los meses de invierno, probablemente has escuchado que es una buena idea usar una cama de bronceado para mantener un nivel saludable de vitamina D, pero esto no es cierto. Lograr los niveles adecuados es posible a través de una dieta adecuada y suplementos sin dañar la piel.

#### **Mito 2: La importancia de un bronceado base**

Muchos piensan que es necesario broncearse un poco para evitar quemarse con el sol durante las vacaciones de verano, pero esto es un error. Un bronceado en sí mismo es evidencia de daño en la piel. La piel parece más oscura porque redistribuye la melanina en un esfuerzo por protegerse. Lo cierto es que lo que llamamos bronceado 'saludable' podría provocar daños irreversibles en la piel en el futuro.

#### **Mito 3: Personas con la piel más oscura no necesitan protector solar**

Las personas de piel clara son más conscientes de que es mejor evitar la exposición al sol. Pero es un mito común pensar que las personas con piel morena no necesitan tomar las mismas precauciones. Cualquier bronceado daña al código genético de la piel, y esto se aplica a la piel de todos los colores.

#### **Mito 4: Mientras no te quemes, el bronceado es seguro**

Cualquier bronceado puede prepararnos para futuros problemas de la piel: puede causar envejecimiento y predisponernos a enfermedades. El problema es que la mayoría de las personas ignoran esos riesgos futuros porque no pueden verlos a día de hoy.



*adaptado de: [www.muyinteresante.com](http://www.muyinteresante.com), sin fecha*