



Guía de Fotoprotección

ÍNDICE

1.	Introducción	03
2.	Por qué importa la radiación solar	05
3.	SPF: el dato que todos miran y pocos interpretan bien	09
4.	Protección UVA: el símbolo que no deberías saltarte	11
5.	Filtros solares: minerales, químicos y mixtos	14
6.	Resistencia al agua: qué promete y qué no promete	17
7.	Cómo leer una etiqueta en 30 segundos	19
8.	Cantidad y frecuencia: el factor más ignorado	21
9.	Cómo elegir según fototipo y situación	24
10.	Caducidad y conservación del protector solar	27
11.	Errores frecuentes al usar protector solar	30
12.	Mitos frecuentes sobre fotoprotección	32
13.	Checklist final para elegir protector solar	35
14.	Conclusión	37
15.	Referencias bibliográficas	39

Introducción



Introducción

Elegir un protector solar parece sencillo hasta que tienes el envase delante. SPF 30, SPF 50+, protección UVA, amplio espectro, resistente al agua, fotoestable, toque seco, piel sensible... La etiqueta ocupa poco espacio, pero ahí se decide buena parte de la protección real.

Muchas veces elegimos con información incompleta. Nos fijamos en el número más grande, en la textura que mejor se absorbe o en la frase que más confianza nos da. Todo eso influye, claro. Pero no siempre responde a la pregunta importante: ¿este protector cubre lo que mi piel necesita en esta situación concreta?

Esta guía nace precisamente para eso: ayudarte a leer cualquier etiqueta con criterio sanitario. No para recomendar una marca ni para complicar una decisión cotidiana, sino para entender qué significa cada dato del envase y cómo usarlo bien.

Porque en fotoprotección no basta con “ponerse crema”. Importa cuál eliges, cómo la aplicas, cuándo la reaplicas y qué otras medidas la acompañan.





Capítulo 1

Por qué importa la radiación solar

Por qué importa la radiación solar

El sol emite diferentes tipos de radiación. Desde el punto de vista de la piel, la radiación ultravioleta es una de las más relevantes porque puede producir daño celular, quemaduras, envejecimiento prematuro y aumentar el riesgo de cáncer cutáneo.

La radiación ultravioleta se divide en tres tipos principales: **UVA**, **UVB** y **UVC**.



- **La radiación UVC** queda absorbida casi por completo por la capa de ozono y no alcanza la superficie terrestre en condiciones habituales. Por eso, cuando hablamos de fotoprotección diaria, el foco está sobre todo en la radiación UVA y UVB.
- **La radiación UVB** actúa principalmente en las capas superficiales de la piel. Es la principal responsable de la quemadura solar y su intensidad cambia mucho según la estación del año, la hora, la altitud y la latitud. Suele ser más intensa en las horas centrales del día, especialmente en primavera y verano.
- **La radiación UVA** penetra más profundamente, hasta la dermis. Su intensidad varía menos a lo largo del día y del año que la UVB. Además, puede atravesar nubes y determinados cristales, sobre todo si no cuentan con tratamiento específico frente a radiación UV. Se asocia de forma importante al fotoenvejecimiento, las manchas, la pérdida de elasticidad y el daño acumulativo.



Ambos tipos de radiación pueden contribuir al daño del **ADN** de las células cutáneas. Por eso, un protector solar eficaz no debería centrarse solo en evitar la quemadura. También debe ayudar a reducir el daño solar más profundo y persistente.

Tipo de radiación	Dónde actúa principalmente	Efecto más conocido	Particularidad importante
UVB	Capas más superficiales de la piel	Quemadura solar	Aumenta en horas centrales del día, verano, altitud y zonas de alta radiación
UVA	Capas más profundas, incluida la dermis	Fotoenvejecimiento, manchas y daño acumulativo	Puede atravesar nubes y ciertos cristales
UVC	No llega a la superficie terrestre en condiciones habituales	No suele tener impacto directo por exposición solar natural	Queda absorbida casi por completo por la atmósfera

A pair of hands holds two white sunscreen bottles against a clear blue sky with soft, wispy clouds. The bottle on the left is a smaller, cylindrical spray bottle, while the one on the right is a taller, wider tube. Both bottles have a minimalist design with a single horizontal line or seam. The hands are positioned with fingers slightly curled around the bottles, presenting them towards the viewer.

Capítulo 2

SPF: el dato que
todos miran y pocos
interpretan bien

SPF: el dato que todos miran y pocos interpretan bien

El SPF, o Sun Protection Factor, se traduce en español como **FPS: factor de protección solar**. Es el número que aparece de forma más visible en el envase: **SPF 30, SPF 50, SPF 50+**.

Este dato habla sobre todo de **protección frente a UVB**, la radiación más relacionada con la quemadura solar. No mide por sí solo la protección frente a UVA ni significa que puedas exponerte al sol durante muchas horas sin reaplicar.

De forma sencilla, el **SPF indica cuánta radiación UVB** puede soportar la piel protegida antes de enrojecerse en comparación con la piel sin protección. Pero esta medición se realiza en condiciones de laboratorio y aplicando una cantidad concreta de producto.



Aquí conviene tener claros varios matices.

El SPF no es una escala lineal. Un **SPF 30** filtra aproximadamente el **97%** de la **radiación UVB**, mientras que un **SPF 50** filtra alrededor del **98%**. La diferencia existe, pero no es tan grande como puede parecer al comparar los números. En cambio, pasar de no usar protector a utilizar un SPF adecuado sí supone un cambio enorme.

El SPF se mide en laboratorio aplicando **2 mg de producto por cm² de piel**. En la vida real, la mayoría de las personas usa menos cantidad. Y cuando se aplica menos producto del necesario, la protección real baja de forma significativa.

Además, el **SPF** no debe entenderse como un “*permiso de exposición*”. **La protección sobre la piel depende de muchos factores:** tipo de piel, hora del día, intensidad de la radiación, sudor, agua, fricción con la ropa, arena, nieve, altitud, medicamentos fotosensibilizantes y frecuencia de reaplicación.

Como orientación **general**, se recomienda utilizar protectores solares de **SPF 30 o superior**. En **pieles claras, fototipos bajos, exposición intensa, antecedentes de cáncer de piel, manchas, tratamientos fotosensibilizantes o actividades prolongadas al aire libre**, suele ser preferible optar por **SPF 50 o SPF 50+**.

El **SPF** indica el nivel de protección frente a UVB en condiciones controladas. Para que esa protección se acerque a la que marca el envase, necesitas aplicar suficiente cantidad y reaplicar con frecuencia.



Capítulo 3

Protección UVA: el símbolo que no deberías saltarte



Protección UVA: el símbolo que no deberías saltarte

Uno de los errores más frecuentes al elegir protector solar es fijarse solo en el SPF e ignorar la protección frente a UVA.

Esto importa porque el SPF informa principalmente sobre protección frente a quemadura solar, asociada a UVB. Sin embargo, **la radiación UVA también produce daño cutáneo**: contribuye al fotoenvejecimiento, favorece manchas, puede agravar algunas dermatosis fotosensibles y participa en el daño celular acumulativo.

En Europa, para que un protector solar pueda mostrar el símbolo UVA dentro de un círculo, **debe cumplir un estándar mínimo de protección frente a esta radiación**. De forma general, **el factor de protección UVA debe ser al menos un tercio del SPF indicado**.

Por eso, al leer una etiqueta, **busca el círculo con las letras UVA**. Es uno de los símbolos más importantes del envase.

También puedes encontrar expresiones como “*amplio espectro*” o “*broad spectrum*”. Indican que **el producto protege frente a UVA y UVB**. Es una mención útil, aunque en productos europeos conviene comprobar igualmente el símbolo UVA dentro del círculo.

Qué debes buscar en el envase

Elemento	Qué significa	Por qué importa
SPF 30, 50 o 50+	Protección frente a UVB y quemadura solar	Ayuda a reducir el riesgo de quemadura
UVA dentro de un círculo	Protección UVA proporcional al SPF	Indica protección frente a daño UVA
Amplio espectro	Protección frente a UVA y UVB	Refuerza que no protege solo frente a quemadura
Resistente al agua	Mantiene parte de la protección tras inmersión controlada	Útil en playa, piscina, deporte o sudoración
Fecha de caducidad o PAO	Vida útil del producto	Un producto degradado puede proteger menos

A close-up, warm-toned photograph of a person's back. A hand is holding a small, clear plastic spray bottle with a yellow nozzle, dispensing a fine mist of sunscreen onto the person's skin. The person's back is tanned and has some faint, horizontal tan lines. In the background, a person's face is partially visible, wearing sunglasses and a light blue shirt. The setting appears to be a beach with sand and some greenery in the distance under a clear sky.

Capítulo 4

Filtros solares: minerales, químicos y mixtos

Filtros solares: minerales, químicos y mixtos

Los protectores solares funcionan gracias a filtros capaces de reducir la cantidad de radiación UV que alcanza la piel. En la práctica, **pueden clasificarse en filtros minerales, filtros químicos u orgánicos y fórmulas mixtas.**

Los filtros minerales, como el óxido de zinc o el dióxido de titanio, **actúan reflejando, dispersando y también absorbiendo parte de la radiación UV en la superficie cutánea.** Suelen ser bien tolerados en pieles sensibles, reactivas o con tendencia a la irritación. También son una opción frecuente en fotoprotectores infantiles.

Durante años, **uno de sus inconvenientes fue el acabado blanquecino.** Las formulaciones actuales han mejorado mucho en textura, extensibilidad y acabado, aunque en algunas pieles todavía pueden dejar residuo visible.

Los filtros químicos u orgánicos, como avobenzona, octocrileno, homosalato, octisalato, tinosorb u otros filtros autorizados según la normativa de cada región, **absorben la radiación UV y la convierten en formas de energía menos dañinas para la piel.** Suelen tener texturas más ligeras y cosméticamente agradables, algo que facilita su uso diario.





Las fórmulas mixtas combinan filtros minerales y químicos para mejorar protección, estabilidad, textura y experiencia de uso. **En muchos casos son una buena opción porque equilibran eficacia y cosmética.**

No existe un tipo de filtro universalmente mejor para todas las personas. **La elección depende del tipo de piel, la tolerancia individual, la edad, el contexto de uso y la adherencia.** En la práctica, el mejor protector no es solo el más completo sobre el papel, sino el que realmente vas a aplicar en cantidad suficiente y de forma repetida.

¿Qué significa “fotoestable”?

La palabra fotoestable indica que los filtros mantienen su eficacia durante más tiempo al exponerse a la luz solar. Es un dato relevante porque algunos filtros pueden degradarse con la radiación si no están bien formulados o combinados con estabilizadores adecuados.



Capítulo 5

Resistencia al agua:
qué promete y qué
no promete

Resistencia al agua: qué promete y qué no promete

Ningún protector solar es completamente impermeable. Por eso, las expresiones tipo “*waterproof*” o “*a prueba de agua*” pueden resultar engañosas y no deben interpretarse como protección indefinida.

Lo que sí puede indicar un envase es que **el producto es resistente al agua**. Esta mención significa que el protector mantiene parte de su nivel de protección tras un periodo determinado de inmersión controlada, según protocolos de ensayo.

De forma práctica, puedes encontrar dos ideas principales:

Mención en el envase	Qué implica	Qué debes hacer igualmente
Resistente al agua	Mantiene protección tras un periodo limitado de inmersión	Reaplicar después del baño, sudor o secado con toalla
Muy resistente al agua	Mantiene protección durante más tiempo que uno resistente estándar	Reaplicar igualmente tras baño prolongado, sudor intenso o fricción

La resistencia al agua no elimina la necesidad de reaplicar. El baño, el sudor, la arena, la ropa y la toalla arrastran producto. Por eso, durante una exposición solar continuada, **se recomienda reaplicar el protector cada dos horas y siempre después de bañarse, sudar mucho o secarse con la toalla.**

A close-up photograph of a person's hand applying a white cream from a yellow tube. The hand is positioned in the foreground, with the index finger and thumb visible. The cream is being squeezed out of the tube and applied to the skin. The background is blurred, showing more of the hand and the tube. The overall tone is warm and soft.

Capítulo 6

Cómo leer una etiqueta
en 30 segundos

Cómo leer una etiqueta en 30 segundos

Cuando tengas un protector solar en la mano, no necesitas memorizar toda la normativa. Basta con seguir una lectura ordenada.

Checklist básica

- ☐ SPF 30 o superior para uso general.
- ☐ SPF 50 o SPF 50+ si tienes piel clara, antecedentes de cáncer de piel, manchas, exposición intensa, tratamientos fotosensibilizantes o fototipo bajo.
- ☐ Símbolo UVA dentro de un círculo.
- ☐ Mención “amplio espectro” o equivalente.
- ☐ Resistencia al agua si vas a bañarte, sudar o hacer deporte al aire libre.
- ☐ Fecha de caducidad visible.
- ☐ Símbolo PAO, representado por un tarro abierto con un número y una M, por ejemplo 12M.
- ☐ Textura adecuada para tu piel: crema, fluido, gel, bruma, stick, aceite seco o formato infantil.
- ☐ Producto específico si hay necesidades concretas: piel sensible, piel acneica, rosácea, melasma, infancia o uso periocular.

Si un producto cumple los puntos principales, tienes una buena base para considerarlo fiable desde el punto de vista sanitario. **Después entran otros factores individuales: tolerancia, acabado, sensación sobre la piel y facilidad para reaplicar.**



Capítulo 7

Cantidad y frecuencia, el factor más ignorado

Cantidad y frecuencia, el factor más ignorado

La eficacia real de un protector solar depende tanto de la fórmula como de la forma de uso. Un producto excelente puede proteger poco si se aplica en cantidad insuficiente o si no se reaplica.

La cantidad utilizada en los ensayos de SPF es de 2 mg por cm² de piel. Esta cifra es difícil de trasladar al día a día, por eso conviene usar referencias prácticas.

Cantidad orientativa

Zona	Cantidad aproximada
Cara y cuello	Entre media y una cucharadita, según superficie y textura del producto, o la regla de los dos dedos como referencia práctica
Cuerpo completo de un adulto	Unos 30 ml, equivalente aproximado a un vaso de chupito o seis cucharaditas
Labios	Bálsamo labial con SPF 30 o superior
Zonas pequeñas, cicatrices o manchas	Aplicación generosa y reaplicación frecuente

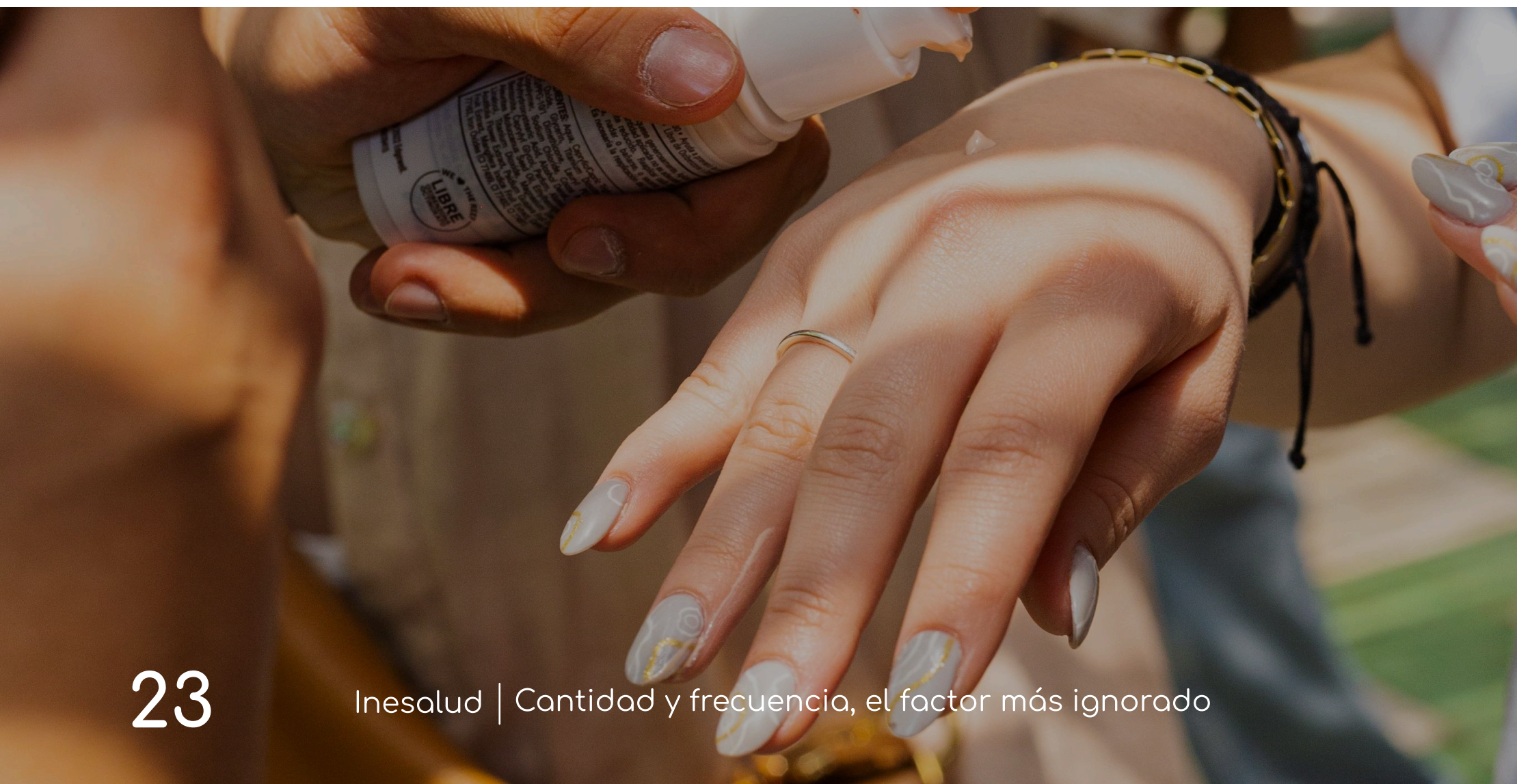
La regla de los dos dedos consiste en extender dos líneas de producto sobre los dedos índice y corazón. Puede ser una referencia útil para cara y cuello, aunque depende de la textura del producto y del tamaño de la zona.

La reaplicación pesa tanto como la cantidad. En exposición continuada, se recomienda reaplicar cada dos horas. También debe reaplicarse después del baño, sudor intenso o secado con toalla.

Zonas que suelen olvidarse

Orejas, nuca, línea del cabello, párpados si el producto lo permite, labios, dorso de las manos, empeines, parte posterior de las piernas, laterales del cuello y cuero cabelludo en personas con poco cabello.

En estas zonas aparecen muchas quemaduras porque no se incluyen en el gesto automático de “poner crema”. La fotoprotección eficaz también depende de esos detalles.



Capítulo 8

Cómo elegir según fototipo y situación



Cómo elegir según fototipo y situación

No todas las pieles responden igual al sol. La escala de Fitzpatrick clasifica los fototipos cutáneos según la tendencia a quemarse y broncearse. Es una referencia orientativa, no una valoración individual definitiva.

Fototipo	Características frecuentes	Recomendación orientativa
I-II	Piel muy clara, se quema con facilidad y apenas broncea	SPF 50+, sombra, ropa protectora y evitar horas centrales
III-IV	Piel clara-media o media, bronceado progresivo	SPF 30-50, ajustando según exposición
V-VI	Piel oscura, rara vez se quema	SPF 30 como mínimo orientativo; también existe daño UVA y riesgo de manchas o cáncer cutáneo

Tener la piel morena u oscura no elimina la necesidad de fotoprotección. La melanina ofrece cierta protección natural frente a la quemadura, pero **no bloquea por completo el daño UVA ni elimina el riesgo de lesiones cutáneas.**

Situaciones que requieren especial atención

Situación	Qué tener en cuenta
Embarazo	Mayor tendencia a melasma o manchas; conviene protección alta y medidas físicas
Tratamientos con retinoides o ácidos exfoliantes	Algunos antibióticos, antiinflamatorios, diuréticos u otros medicamentos pueden aumentar la reacción solar
Fármacos fotosensibilizantes	Mayor tendencia a melasma o manchas; conviene protección alta y medidas físicas
Cicatrices recientes	Mayor riesgo de hiperpigmentación; protección alta y barrera física
Piel infantil	Priorizar sombra, ropa y gorro; en niños pequeños suelen preferirse fórmulas bien toleradas
Menores de seis meses	Evitar exposición solar directa; consultar con pediatría ante dudas
Melasma o manchas	SPF alto, protección UVA visible, reaplicación frecuente y medidas físicas
Deporte al aire libre	Resistencia al agua, textura que no irrite los ojos y reaplicación programada

El protector solar debe adaptarse a la vida real. No es lo mismo usarlo para ir al trabajo que para correr al mediodía, pasar el día en la playa, trabajar al aire libre o hacer una ruta de montaña.

Capítulo 9

Caducidad y conservación del protector solar





Caducidad y conservación del protector solar

El protector solar también caduca. Usar el bote del verano anterior puede ser válido en algunos casos, pero no siempre.

Para saber si puedes seguir usándolo, revisa tres elementos:

- **Primero, la fecha de caducidad.** Si ha pasado, no debería utilizarse como producto de protección principal.
- **Segundo, el símbolo PAO.** Es el dibujo de un bote abierto con un número seguido de una M. Por ejemplo, *12M indica que el producto puede usarse durante 12 meses tras su apertura, siempre que se haya conservado correctamente.*
- **Tercero, el estado del producto.** Si ha cambiado de olor, color o textura, se ha separado en fases o tiene grumos, conviene descartarlo.

La conservación también importa. No es recomendable dejar el protector solar dentro del coche, al sol directo o en lugares con temperaturas muy altas. El calor puede alterar la estabilidad de la fórmula y comprometer su eficacia.

Checklist antes de reutilizar un protector

- ☐ No ha superado la fecha de caducidad.
- ☐ No ha superado el PAO desde que se abrió.
- ☐ No ha cambiado olor, color ni textura.
- ☐ No ha estado expuesto de forma prolongada a calor extremo.
- ☐ El envase cierra bien y no está contaminado con arena, agua o suciedad.

Si un producto cumple los puntos principales, tienes una buena base para considerarlo fiable desde el punto de vista sanitario. **Después entran otros factores individuales: tolerancia, acabado, sensación sobre la piel y facilidad para reaplicar.**





Capítulo 10

Errores frecuentes al usar protector solar

Errores frecuentes al usar protector solar

Una buena fotoprotección no depende solo de elegir bien. También depende de usar bien el producto.

Estos son algunos de los errores más habituales:

- **Aplicar poca cantidad.** Es probablemente el error más frecuente. Si aplicas menos producto del necesario, el SPF real será inferior al indicado.
- **Aplicarlo cuando ya estás al sol.** Lo ideal es aplicarlo sobre piel seca antes de la exposición, para cubrir bien todas las zonas y evitar prisas.
- **No reaplicar.** Ningún SPF dura todo el día sobre la piel. La protección se reduce con el paso del tiempo, el sudor, el agua y la fricción.
- **Olvidar zonas pequeñas.** Orejas, labios, manos, empeines y nuca suelen quedar desprotegidos.
- **Confiar solo en el maquillaje con SPF.** Puede ayudar como complemento, pero la cantidad de maquillaje que se aplica normalmente suele ser inferior a la necesaria para alcanzar el SPF indicado.
- **Usar el mismo producto para todo aunque irrite.** Si un protector pica en los ojos, produce brotes o resulta incómodo, es más probable que se abandone. En ese caso, conviene buscar otra textura o fórmula, no dejar de protegerse.
- **Pensar que en días nublados no hace falta.** Una parte importante de la radiación UV puede atravesar las nubes, por lo que la protección sigue siendo necesaria en exposiciones prolongadas.

A man with dark hair and a light beard is shown from the chest up, shirtless. He is holding a white spray bottle of sunscreen in his right hand and spraying it onto his left shoulder. His eyes are closed, and he has a calm expression. The background is a solid, warm brown color. The text "Capítulo 11" and "Mitos frecuentes sobre fotoprotección" is overlaid on the lower left side of the image in a white, sans-serif font.

Capítulo 11

Mitos frecuentes sobre fotoprotección

Mitos frecuentes sobre fotoprotección

“Si tengo la piel morena no necesito protector.”

Falso. La piel oscura tiene más melanina y puede quemarse menos, pero también puede sufrir daño solar, manchas, fotoenvejecimiento y cáncer cutáneo.

“Con ponérmelo una vez por la mañana es suficiente.”

Falso. El protector se pierde con el tiempo, el sudor, el agua, la ropa y la toalla. En exposición solar continuada debe reaplicarse.

“Cuanto más alto sea el SPF, menos tengo que reaplicar.”

Falso. Un SPF alto no significa duración indefinida. La reaplicación sigue siendo necesaria.

“Los días nublados no hay radiación.”

Falso. Las nubes reducen parte de la radiación, pero no la eliminan. La UVA puede atravesarlas con relativa facilidad.

“Si uso sombrilla ya no necesito protector.”

Falso. Las nubes reducen parte de la radiación, pero no la eliminan. La UVA puede atravesarlas con relativa facilidad.

“El protector solar impide sintetizar vitamina D.”

No exactamente. La fotoprotección reduce la exposición UV, pero en la vida real la mayoría de personas no aplica protector de forma perfecta en toda la piel durante todo el día. Ante dudas sobre vitamina D, lo adecuado es consultar con un profesional sanitario, especialmente en personas con riesgo de déficit.

“El bronceado saludable existe.”

El bronceado es una respuesta de defensa de la piel frente a la radiación UV. Aunque socialmente se asocie a buen aspecto, desde el punto de vista cutáneo indica que ha habido exposición y respuesta pigmentaria.



Capítulo 12
Checklist final para
elegir protector solar

Checklist final para elegir protector solar

Antes de comprar o usar un protector solar, revisa esta lista:

- ☐ Tiene SPF 30 o superior.
- ☐ Tiene SPF 50 o 50+ si tu piel o situación lo requiere.
- ☐ Incluye el símbolo UVA dentro de un círculo.
- ☐ Indica protección de amplio espectro.
- ☐ Es resistente al agua si vas a bañarte, sudar o hacer deporte.
- ☐ Tiene una textura que puedes aplicar en cantidad suficiente.
- ☐ No está caducado.
- ☐ No ha cambiado de olor, color ni textura.
- ☐ Se adapta a tu piel: sensible, grasa, seca, acnéica, infantil, con manchas o reactiva.
- ☐ Puedes reaplicarlo con facilidad durante el día.
- ☐ Lo combinas con sombra, ropa, gafas y protección física cuando la exposición es intensa.

Conclusión



Conclusión

Elegir bien un protector solar empieza por entender qué indica cada dato del envase. **El SPF importa, pero no cuenta toda la historia.**

También hay que mirar si **protege frente a UVA**, si la fórmula se adapta a tu piel, si resiste bien el agua o el sudor y si vas a poder reaplicarlo sin que te resulte incómodo. Porque, en la práctica, **un protector solar funciona cuando se usa bien.**

Aplicar poca cantidad, olvidarse de zonas como orejas o empeines, no reaplicar después del baño o confiar solo en el maquillaje con SPF puede reducir mucho la protección real. **A veces el problema no está en el producto, sino en cómo se utiliza.**

La piel acumula daño durante años, muchas veces sin señales inmediatas. Por eso la fotoprotección tiene más que ver con la constancia que con gestos aislados: elegir bien, aplicar bien y combinar el protector con sombra, ropa, gafas y revisión de la piel cuando sea necesario.

Desde **INESALUD**, entendemos la prevención como parte del conocimiento sanitario aplicado. **Leer una etiqueta, interpretar una recomendación y tomar mejores decisiones cotidianas también forma parte del cuidado de la salud.**

AVISO SANITARIO

Este contenido tiene fines informativos y no sustituye la valoración individualizada de un profesional sanitario. Consulta con dermatología, medicina de familia, pediatría o farmacia comunitaria si tienes antecedentes personales o familiares de cáncer de piel, fototipos muy bajos, enfermedades cutáneas, lesiones sospechosas, embarazo, uso de fármacos fotosensibilizantes o dudas sobre qué fotoprotector es más adecuado para tu caso.

očitoban



American Academy of Dermatology Association. (2026). Sunscreen FAQs.

American Academy of Dermatology.

American Academy of Dermatology Association. (2026). How to decode sunscreen labels. American Academy of Dermatology.

U.S. Food and Drug Administration. (2026). Sunscreen: How to help protect your skin from the sun. FDA.

European Commission. (2006). Commission Recommendation 2006/647/EC on the efficacy of sunscreen products and the claims made relating thereto.

World Health Organization. (s. f.). Ultraviolet radiation. WHO.

