



ES MUY IMPORTANTE PROTEGERNOS SIEMPRE DEL SOL

¡Estamos a puertas de verano y con ello de las vacaciones! Por eso, creemos que es el momento perfecto para explicar algunas ideas y repasar ciertas recomendaciones que tendrán un efecto muy positivo en tu salud y sobre todo la de tus peques.

El principal responsable del cáncer de piel es la radiación ultravioleta (UV) recibida de una exposición inadecuada al sol. En nuestro país, la incidencia del melanoma (cáncer de piel) aumenta un 10% cada año, lo que hace suponer que podemos mejorar mucho nuestros hábitos de exposición al sol, la protección utilizada y aprender a identificar las situaciones de riesgo.

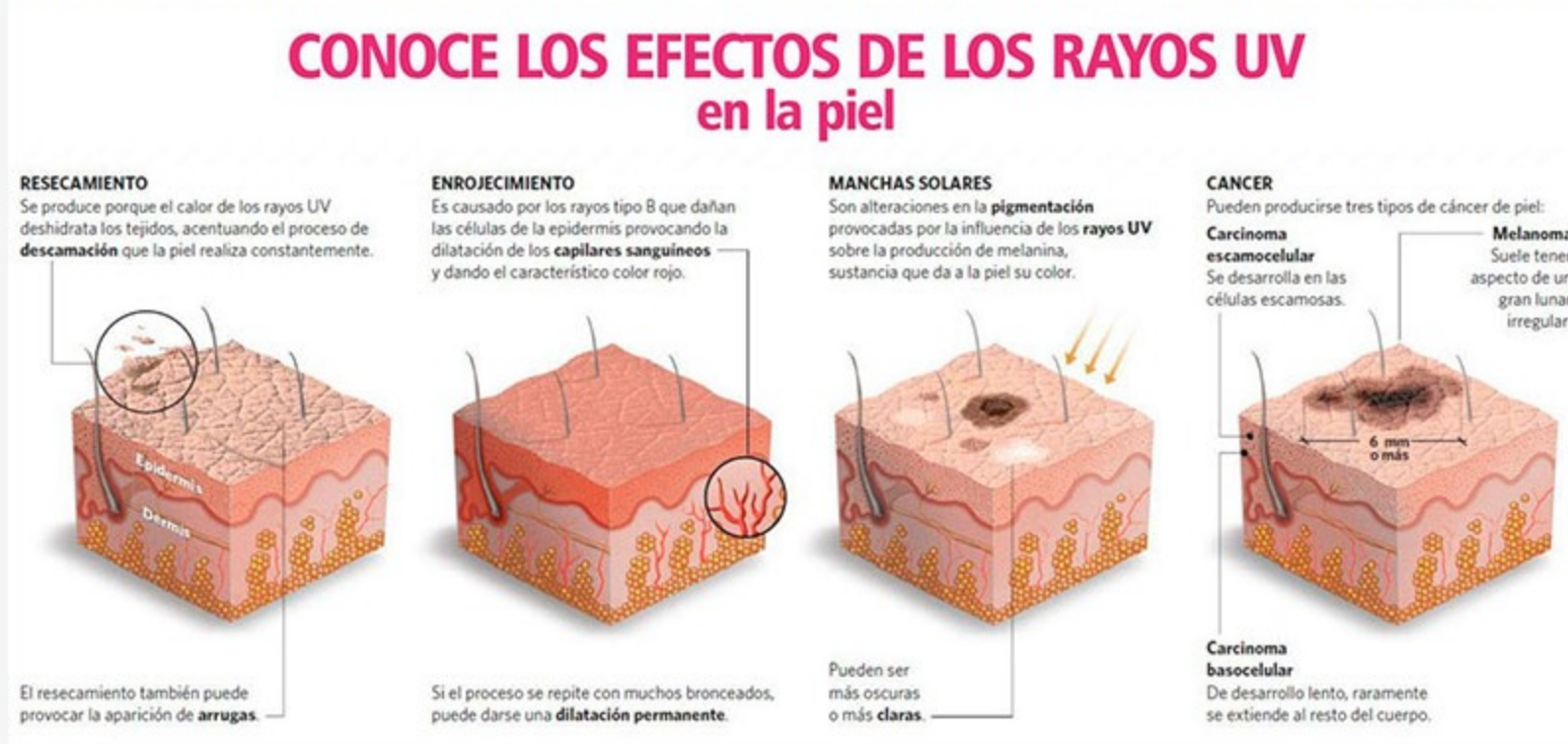
¿QUÉ EFECTOS TIENE EL SOL SOBRE NUESTRA PIEL?

La protección solar no es solo necesaria los fines de semana o en las vacaciones, es necesaria en todas las actividades al aire libre ya sean entre semana por trabajo o en nuestro tiempo libre.

El sol es fundamental para nosotros porque contribuye en la producción de vitamina D, la cual participa en la absorción y funcionamiento del calcio en el cuerpo. Pero al mismo tiempo, la radiación ultravioleta, recibida de la exposición excesiva al sol, tiene efectos nocivos para la salud.

Algunas de las lesiones ocasionadas pueden ser quemaduras solares, caracterizadas por enrojecimiento de la piel o formación de vesículas o ampollas, resecamiento y engrosamiento de la piel, envejecimiento prematuro, caracterizado por piel áspera, sin elasticidad, líneas de las arrugas gruesas y manchas solares (pecas o lunares). Se estima que el 75% de las arrugas son producidas por la exposición solar y que el 90% de casos de cáncer de piel están relacionados con la exposición inadecuada al sol. Hoy día se sabe que, a mayor frecuencia e intensidad de las exposiciones solares durante la infancia y adolescencia, mayor riesgo de aparición de cáncer de piel.

Te recomendamos consultar sobre el tema con tu médico si es que tienes algún problema dermatológico o estas tomando algún medicamento.



*Fuente: Sociedad Argentina de Dermatología

ENTONCES, ¿CUÁNDO DEBO PROTEGERME?

Empecemos explicando sobre los niveles de radiación ultravioleta. Esta se mide con números a partir del 1 y que a continuación se explica en la gráfica.



En España, en la península, los índices de radiación ultravioleta son altos, encontrado niveles bajos (1 y 2) en muy pocos meses del año (invierno sobre todo) y a muy pocas horas del día (muy temprano por la mañana). En Islas Canarias y Baleares son mayores, por lo que tenemos que siempre estar atentos a protegernos del sol, teniendo en cuenta que las horas de máxima radiación son entre las 12 y las 6 de la tarde.

Existen además, otras ideas populares sobre cuándo y dónde debemos protegernos que a lo mejor generan dudas y que intentaremos resolver.

- No solo debemos protegernos en las vacaciones ni exclusivamente los fines de semana, tenemos que estar atentos a protegernos en todas las actividades al aire libre sean el día que sean, y sean en la playa, ciudad o campo.
- En invierno es especialmente importante protegernos en la montaña y en los deportes de nieve, ya que la radiación ultravioleta se refleja en las superficies.
- En los días nublados la mayoría de la radiación UV atraviesa las nubes e igual nos quemamos.
- El bronceado no es saludable, es una forma de defensa del organismo contra los daños causados por la radiación UV.
- Aunque estemos en el agua, igual nos quemamos ya que el agua ofrece una protección mínima contra la radiación UV e inclusive el reflejo en la superficie podría incrementar nuestra exposición.
- Aunque tengamos momentos de descanso a lo largo del día, debemos tener en cuenta que la radiación UV se acumula.
- Aunque no sintamos calor en un día soleado, debemos protegernos contra la radiación UV. La sensación de calor viene de otro tipo de radiación solar y no de los rayos UV que igualmente estarán presentes.
- La crema de protección solar no dura todo el día. Se debe volver a aplicar cada 2 horas o en algunos casos después de un baño.

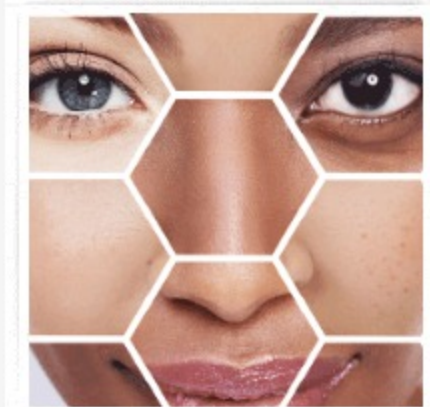
¿COMO FUNCIONAN LAS CREMAS DE PROTECCIÓN SOLAR?

Las cremas de protección solar son un tipo de protección física o química que genera una barrera en el cuerpo para evitar que los rayos ultravioletas penetren en nuestra piel y generen los daños que hemos mencionado.

Debemos proteger también nuestro cuerpo con barreras físicas, como gafas, sombrero, sombrillas, camiseta u otro tipo de ropa.

Y, ¿QUÉ SIGNIFICA EL NÚMERO DEL PROTECTOR SOLAR?

El número de la crema de protección solar indica el factor de protección solar (FPS). El factor de protección solar indica el número de veces en el que la crema incrementa la capacidad de defensa de la piel para no quemarse. Es decir, si a una persona de piel clara, normalmente le toma 10 minutos al sol para quemarse (enrojecimiento), con una crema de protección solar de FPS 15 tardaría 150 minutos. Se recomienda utilizar cremas con FPS mayor a 30, y en los peques de 50. ¡Recuerda siempre verificar la fecha de caducidad de la crema y reaplicar cada dos horas para obtener la mejor protección!



PARTICIPA

¿Cuánto sabes de protección solar?

[Descárgate este test y ponte a prueba](#)

TE INTERESA

- Consulta el índice de radiación ultravioleta de tu localidad en la web de la [Agencia Estatal de Meteorología](#)
- Lee un poco más sobre [fotoprotección](#) y los distintos tipos de piel.
- Si quieres saber más, mira [esta guía de la Organización Mundial de la Salud](#) llamada "Índice UV Solar Mundial" de la que hemos obtenido mucha información para esta comunicación.