

PROTECCIÓN SOLAR

¿Por qué protegerse del SOL?

La exposición solar prolongada es riesgosa, parte de la energía solar que llega a la tierra está compuesta por rayos ultravioleta (UVA y UVB) los cuales son invisibles. Cuando estos rayos penetran la piel y tejidos de los ojos, ocasionan daño celular. El calor emanado de las radiaciones solares también puede provocar afectación del estado general, si es prolongado o en personas especialmente vulnerables.

¿Qué daños pueden provocarse?

- *ENVEJECIMIENTO CUTÁNEO*
- *QUEMADURAS SOLARES*
- *CÁNCER DE PIEL*
- *GOLPE DE CALOR*

QUEMADURAS SOLARES

Es una lesión provocada por la radiación ultravioleta de la luz solar. Las quemaduras solares pueden estar relacionadas con el desarrollo, años más tarde, de **cáncer de piel**

Síntomas:

- ✓ Enrojecimiento
- ✓ Ardor
- ✓ Formación de ampollas
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Fiebre
- ✓ Posteriormente puede haber descamación de la piel.

GOLPE DE CALOR - INSOLACIÓN -DESHIDRATACIÓN

En los casos en los que la radiación ha sido intensa, a las alteraciones cutáneas se asocian **síntomas generales**. Constituyen un abanico de cuadros clínicos relacionados, que van desde la afectación leve con cefaleas, náuseas y piel caliente, hasta la fiebre alta, las convulsiones e incluso colapso circulatorio. En grupos de riesgo como ancianos, lactantes, personas con enfermedades crónicas y en casos graves, estas situaciones **pueden llevar a la muerte**.

Síntomas del “golpe de calor”:

- ✓ Piel caliente, escalofríos y fiebre
- ✓ Ausencia de sudoración aún con temperatura ambiental elevada
- ✓ Debilidad, calambres
- ✓ Dolor de cabeza, mareos
- ✓ Pensamiento lento y confuso
- ✓ Náuseas, vómitos
- ✓ Latidos del corazón acelerados
- ✓ Dificultad para la respiración
- ✓ Disminución de la cantidad de orina

MEDIDAS DE PROTECCIÓN SOLAR

- ✓ Utilizar prendas de vestir que cubran las zonas más sensibles y expuestas del cuerpo: cara, cuello, calva, orejas, escote y empeine
- ✓ Elegir indumentaria adecuada que aumente la protección solar como sombreros con ala ancha o gorras con visera, y remeras y pantalones de trama cerrada y colores claros
- ✓ Utilizar barras fotoprotectoras en los labios
- ✓ Proteger la vista con anteojos de sol que absorban la radiación ultravioleta

- ✓ Evitar la exposición solar en horarios del mediodía, entre las 10 y las 16hs, esto coincide con el momento en que la sombra que proyecta el cuerpo es más corta que la altura
- ✓ Tener en cuenta que el estar sentado debajo de la sombrilla no nos protege completamente, ya que la arena (y también la nieve) refleja los rayos solares que de modo indirecto nos alcanzan. Al igual que en los días nublados, la radiación atraviesa las nubes, conservando el efecto nocivo
- ✓ Aplicar entre 30 minutos y 1 hora antes de la exposición solar, en todo el cuerpo, cremas o lociones protectoras de amplio espectro contra UVA-UVB, con un factor de protección como mínimo de 15 en adultos y 20 en niños, o mayor. No olvidar orejas, calva, empuñados, cuello y labios
- ✓ Renovar la aplicación cada 2 horas o luego de un baño o de transpirar excesivamente
- ✓ Evitar completamente la exposición al sol durante el embarazo y en niños menores de 1 año
- ✓ Beber abundante cantidad de líquidos aunque no se sienta sed para compensar la pérdida de agua debida al sudor
- ✓ Consumir abundante frutas, verduras frescas y jugos naturales, evitando comidas fuertemente condimentadas o muy calientes
- ✓ NO ingerir bebidas alcohólicas ni muy azucaradas para calmar la sed
- ✓ Ducharse con agua tibia e hidratar la piel tras la exposición solar
- ✓ No consumir medicamentos sin indicación médica
- ✓ Mantenerse alerta y extremar los cuidados en niños, ancianos y personas enfermas