

- 1 Evita los solárium
- 2 Acepta tu color de piel
- 3 Toma el sol poco a poco
- 4 Busca la sombra
- 5 Tu atuendo es tu mejor escudo

6 Aplica cremas solares

7 Refuerza tus defensas con una alimentación sana

8 Ojo con los medicamentos y con el uso de perfumes y cosméticos

9 Presta atención al índice ultravioleta (UVI) y no bajes la guardia en los días nublados

10 Vigila tus lunares

Esta es una iniciativa de

ENTIDAD PROMOTORA

**A** AGENCIA PÚBLICA EMPRESARIAL  
SANITARIA COSTA DEL SOL  
Consejería de Salud y Familias

soludable

[soludable.hcs.es](http://soludable.hcs.es)



Ser soludable

Recomendaciones  
para una exposición  
solar saludable  
en la adolescencia

Cuídate del Sol,  
ponte en tu Piel



[soludable.hcs.es](http://soludable.hcs.es)

La luz del sol nos da vida, y nos mantiene alegres, activos y sanos. Nuestro organismo necesita de las radiaciones del sol para funcionar de forma óptima. Uno de los beneficios mejor conocidos de las radiaciones ultravioletas es la síntesis de vitamina D. Esta vitamina desempeña multitud de funciones en nuestro organismo, siendo esencial para la salud de los huesos.

Sin embargo, conviene que sepas que **las radiaciones ultravioletas en exceso pueden ser dañinas**, especialmente para la piel, los ojos y el sistema inmune. Una de las consecuencias más graves de la sobreexposición a las radiaciones ultravioletas es el desarrollo de cáncer de piel. Las quemaduras solares y el bronceado intenso son signos de daño solar, y predisponen al cáncer de piel.

#### ¿Has escuchado hablar del melanoma?

Es posible que hayas escuchado hablar del melanoma, el tipo de cáncer de piel más agresivo. Su incidencia se ha triplicado en los últimos veinte años, debido a la cultura del bronceado. El melanoma es hoy por hoy, la segunda causa de muerte por cáncer entre los jóvenes estadounidenses.

Además, las radiaciones ultravioletas pueden ocasionarnos otros muchos trastornos como la aparición de manchas en la piel, erupciones cutáneas, reactivación de infecciones, etc.

Por todo ello, si quieres disfrutar del sol sin riesgos, sigue nuestros consejos **soludables**.

Hacer deporte al aire libre es una actividad muy sana, por lo que no dejes de hacer ejercicio y disfrutar de salidas a la naturaleza. **Apuesta por una exposición solar inteligente.**

## 10 CONSEJOS SOLUDABLES PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR INTELIGENTE

**1 Evita los solárium.** Los solárium emplean lámparas de rayos UVA para obtener un bronceado solar rápido. La radiación UVA es cancerígena y su uso en jóvenes se ha relacionado con un incremento del riesgo de melanoma en un 75%. Los rayos UVA además aceleran el envejecimiento de la piel, causando arrugas prematuras y manchas.

**2 Acepta tu color de piel.** Cada persona tiene un tipo de piel. No todos podemos estar igual de morenos. Algunas pieles son más sensibles a las radiaciones ultravioletas y pueden dañarse fácilmente. Conoce tu fototipo cutáneo y aplica las precauciones que más se ajusten a tu piel.

**3 Toma el sol poco a poco.** Evita pasar mucho tiempo al sol, sobre todo en las horas de mayor insolación (entre las 12 de la mañana y las 4 de la tarde). En esta franja horaria el riesgo de quemadura solar es muy alto y el tiempo para que ésta se produzca muy corto.

**4 Busca la sombra.** Cuando la longitud de tu sombra sea menor que la de tu cuerpo, resguárdate bajo la sombra. Si vas a la playa, no olvides llevar la sombrilla, pero recuerda que en un día de verano a medio día puedes quemarte también bajo una sombrilla.

**5 Tu atuendo es tu mejor escudo.** Cuando vayas a la playa o hagas deporte al aire libre lleva prendas de vestir holgadas y amplias que te cubran hasta los codos y hasta las rodillas y no olvides llevar una gorra. Protege tus ojos con gafas de sol. Comprueba que tus gafas de sol tengan cristales homologados y que protejan frente a las UVA y UVB.

**6 Aplica cremas solares.** No todas las cremas solares son iguales. Busca cremas de alta protección FPS 30+ y filtros UVA/UVB, con texturas ligeras apropiadas para tu piel. Acostúmbrate a aplicarla antes de salir al exterior y a llevarla en tu bolso o mochila para reaplicarla a menudo sobre todo si has sudado o te has dado un baño.

**7 Refuerza tus defensas con una alimentación sana.** Hay alimentos especialmente ricos en antioxidantes que te ayudarán a proteger tu piel y tus ojos de los efectos oxidativos del sol. En general, te recomendamos que aumentes el consumo de frutas y verduras variadas en tu dieta en épocas de mayor insolación, así como la ingesta de agua y zumos.

**8 Ojo con los medicamentos y con el uso de perfumes y cosméticos.** Algunos medicamentos comunes (antibióticos, antiinflamatorios...) pueden provocar reacciones de fotosensibilidad. Lee los prospectos, y consulta con tu médico o con tu farmacéutico. Por el mismo motivo, evita el uso de perfumes y de cosméticos que puedan contenerlos.

**9 Presta atención al índice ultravioleta (UVI) y no bajes la guardia en los días nublados.** No te dejes llevar por la sensación térmica. Las radiaciones ultravioletas ni se ven ni se sienten y atraviesan con facilidad las nubes. Consulta el UVI a diario y conoce el nivel de peligrosidad del sol. Comienza a protegerte cuando el UVI alcance un valor de 3, extrema las precauciones si éste sobrepasa un valor de 6.

**10 Vigila tus lunares.** Cuida tus lunares y protégelos del sol. Revisar tus lunares con frecuencia te puede salvar la vida. Si notas aumento de tamaño o cambios en el color, en la forma o en la textura, debes consultar con el médico.

