

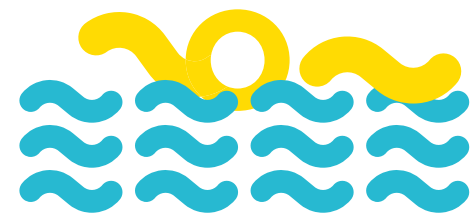
Practicar deporte al aire libre es uno de los hábitos de vida más saludables, pero no está exento de riesgos. La exposición solar excesiva a la que se someten los deportistas durante los entrenamientos y en las competiciones, puede terminar pasándoles factura y siendo causa problemas de salud que pueden comprometer su rendimiento, incluso su carrera profesional.

Las consecuencias del daño solar son múltiples y afectan a la piel, los ojos y el sistema inmunológico:

- En la **piel**, el daño solar agudo se manifiesta en forma de quemadura solar, con un enrojecimiento doloroso de la piel que aparece unas horas después de la exposición y se resuelve en unos días mediante una peladura. Con el tiempo, las áreas de piel más expuestas comienzan a mostrar signos de daño solar crónico, como la aparición de manchas, arrugas profundas y sequedad intensa. Algunas personas, además desarrollan cáncer de piel.

- En los **ojos**, las radiaciones ultravioletas pueden ocasionar cuadros de queratoconjuntivitis aguda y ceguera transitoria en exposiciones cortas y de gran intensidad. Exposiciones menos intensas y mantenidas en el tiempo son causa de pterigium, pinguécula, catarata cortical, degeneración macular y carcinoma en párpado y conjuntiva.

- En cuanto al **sistema inmunológico**, las radiaciones ultravioletas generan inmunosupresión. La alteración en la función del sistema inmunitario reduce nuestra capacidad de defensas frente a los tumores y las infecciones, así como la respuesta de inmunización activa tras la vacunación.



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 deportistas**

Muévete con el sol



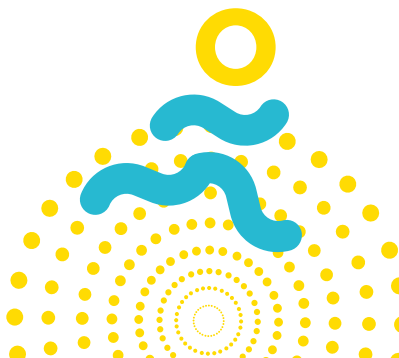
[soludable.hcs.es](http://soludable.hcs.es)





### Factores de riesgo de daño solar inherentes a la práctica deportiva:

- Numerosas disciplinas deportivas se desarrollan al aire libre muchas horas.
- El ejercicio solar intenso genera inmunosupresión y el estrés oxidativo.
- A menudo, las actividades se llevan a cabo en las horas de máxima irradiación solar.
- Los deportes de altura conllevan mayor riesgo de exposición ultravioleta.
- La sudoración excesiva disminuye la eficacia de las cremas solares.
- Los deportes acuáticos además, restan eficacia a las cremas solares.
- Los deportistas presentan resistencia al uso de cremas solares.
- Los deportes de montaña presentan resistencia al uso de cremas solares.
- En ocasiones, la ropa deportiva es escasa o inadecuada.



### Algunas personas son más susceptibles al daño solar:

- ~ Piel clara, ojos claros, cabello rubio o pelirrojo
- ~ Presencia de pecas y lunares
- ~ Historia personal de cáncer de piel
- ~ Historia familiar de melanoma
- ~ Ciertas enfermedades (albinismo, xeroderma pigmentoso, lupus cutáneo...)
- ~ Estados de inmunosupresión (tratamientos oncológicos, trasplantados renales...)
- ~ Tratamientos fotosensibilizantes (antibióticos, antihipertensivos, antidiabéticos...)



### Una de las consecuencias más graves de la exposición solar es el desarrollo de cáncer de piel.

Los deportistas de exterior tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel (carcinomas y melanoma) así como lesiones potencialmente malignas (queratosis actínicas).

Algunos deportistas que han padecido cáncer de piel:



**Félix Mantilla**, tenista barcelonés fue diagnosticado de melanoma cutáneo en el año 2005. El cáncer se había desarrollado a partir de un lunar en su espalda. Un año más tarde, colgaba la raqueta. Sin embargo, en 2010 creó la Fundación Félix Mantilla con el objetivo de concienciar a la sociedad y promover la investigación sobre el cáncer de piel.



**Félix Mantilla**, tenista barcelonés fue diagnosticado de melanoma cutáneo en el año 2005. El cáncer se había desarrollado a partir de un lunar en su espalda. Un año más tarde, colgaba la raqueta. Sin embargo, en 2010 creó la Fundación Félix Mantilla con el objetivo de concienciar a la sociedad y promover la investigación sobre el cáncer de piel.



El 21 de febrero de 2013 el Diario del Triatlón publicaba la triatleta británica campeona del Ironman Hawaii 2012, **Leanda Cave** sufría cáncer de piel como consecuencia de su exposición excesiva a las radiaciones del sol. Se trataba de un carcinoma basocelular, que logró curar con cirugía radical.



El ciclista aragonés **David Cañada** fue intervenido en 2007 de un melanoma en la piel, que se reprodujo años en sus ganglios linfáticos, obligándole a retirarse del deporte de competición.

### ¿Sabías qué?

- La intensidad de la radiación UV aumenta un 4% por cada 300 metros de elevación sobre el nivel del mar.
- El agua del mar refleja el 8%, la espuma blanca de las olas entre el 25% al 30%, la arena húmeda el 7% y la arena seca entre el 15% al 18%.
- En los días nublados y los ventosos disminuye la sensación térmica pero no la peligrosidad de los rayos del sol, por lo que es más fácil sufrir una quemadura solar.
- El Índice Ultravioleta (UVI) nos informa del nivel de peligrosidad de la radiación solar en la hora del mediodía.
- Existen aplicaciones móviles y dispositivos tecnológicos que incorporan información sobre el UVI del momento, e informan del riesgo de quemadura solar según nuestro fototipo cutáneo.
- Los tejidos oscuros protegen mejor de las radiaciones ultravioletas que los claros, y que las prendas van perdiendo capacidad fotoprotectora con el uso y los lavados.
- Existen fotoprotectores diseñados para la práctica deportiva, resistentes al agua y a la sudoración, que no irritan los ojos.
- Los suplementos nutricionales que contienen antioxidantes (vitamina C, vitamina E, betacarotenos...) ayudan a amortiguar el daño solar.



### CONSEJOS PARA QUE DISFRUTES DE UNAS VACACIONES SOLUDABLES

#### 1 Siempre que puedas programa tus horarios deportivos.

Evita las horas de máxima irradiación solar entre las 12 de la mañana y las 4 de la tarde, especialmente en verano. A mediodía, busca la sombra y los espacios cubiertos para tu práctica deportiva.

#### 2 Cuando hagas deporte en el exterior, utiliza cremas solares de alta protección frente a las radiaciones UV.

Elige cremas con un Factor de Protección Solar FPS 30+ 50+, con filtros UVA y UVB y resistentes al agua y al sudor. Si tienes un fototipo I ó II deberás optar por índices más altos de fotoprotección. Existen fotoprotectores diseñados específicamente para la práctica deportiva, infórmate en tu farmacia o tienda deportiva.

#### 3 Aplica el fotoprotector en cantidad suficiente y extiéndelo por toda la superficie de la piel.

Ten especial cuidado con zonas como las orejas, la parte posterior del cuello, los labios. Para estos últimos puedes utilizar lápiz labial de protección solar. Ponte el fotoprotector antes de la práctica deportiva y renueva la aplicación con frecuencia.

#### 4 Utiliza ropa deportiva de calidad con tejidos transpirables que ofrezcan una buena protección frente a las radiaciones UV.

Las radiaciones pueden atravesar la ropa, especialmente si esta es muy fina o está mojada. Busca ropa con Factor de Protección Ultravioleta FPU 30+ 50+ para una mejor garantía de protección.

#### 5 Cubre tu cabeza con una gorra o sombrero. Los diseños de ala ancha y los que tienen extensiones para cuello y orejas son los más recomendables para protegerte del sol.

Las viseras y los pañuelos ofrecen una protección insuficiente.

#### 6 Protege tus ojos con unas gafas de sol de calidad y apropiadas a tu práctica deportiva.

Elige gafas homologadas por CE, categorías 2, 3, 4 que bloqueen el 95-99% de las RUV. Usa gafas de sol también al amanecer y al atardecer, y a lo largo de todo el año cuando el sol está más bajo en el cielo y los rayos de sol son más horizontales.

#### 7 Bebe abundante agua y zumos de frutas.

Te ayudará a compensar la pérdida de agua y el estrés oxidativo provocado por el sol. Se ha demostrado la acción antioxidante y fotoprotectora de la ingesta de sustancias como la Vitamina E, Betacarotenos, Té verde o el Resveratrol. Existen suplementos deportivos que contienen antioxidantes, pregunta en tu farmacia o en tu tienda deportiva.

#### 8 Consulta el índice de radiación ultravioleta (UVI).

Toma medidas de protección frente a las radiaciones ultravioletas cuando el UVI alcance un valor de 3, y extrema las precauciones cuando el UVI alcance un valor de 6. Los días nublados y algunas circunstancias (altitud, viento, arena, nieve, agua etc.) comportan un mayor riesgo de daño solar.

#### 9 Di no a las cabinas de bronceado y protégete cuando realices otras actividades al aire libre.

Si trabajas en el exterior, si vas a la playa o a dar un paseo, recuerda que los efectos de la radiación solar son acumulativos y aplica las medidas adecuadas de protección solar.

#### 10 Examina regularmente tu piel.

Si adviertes la aparición de una mancha o cambios de color, tamaño, forma o algún síntoma (picor, sangrado, etc.) en un lunar, consulta con tu médico