

Radiaciones ultravioletas (uv) y salud

Pequeñas cantidades de radiaciones UV son muy beneficiosas para nuestra salud.

- Nuestro organismo necesita una dosis diaria de estas radiaciones solares para obtener vitamina D y mantener sanos nuestros huesos.
- Las radiaciones UV influyen positivamente sobre nuestro estado de ánimo y son un buen antídoto frente a la depresión.
- Las radiaciones UV tienen un efecto vasodilatador por lo que reducen la presión sanguínea y protegen el corazón.

Sin embargo, un exceso de radiaciones UV puede ocasionarnos daños serios en nuestro organismo.

- En la piel, puede causar quemaduras solares, y a largo plazo envejecimiento prematuro y desarrollo de cáncer cutáneo.
- En los ojos, la exposición aguda puede generar conjuntivitis, queratitis, incluso ceguera transitoria, mientras que la exposición crónica se relaciona con un riesgo incrementado de catarata.
- En el sistema inmunológico, un exceso de radiaciones UV produce inmunosupresión y puede reducir la eficacia de las vacunas.

ENTIDAD PROMOTORA

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

soludable

soludable.hcs.es



Recomendaciones para instituciones y empresas

Esta es una iniciativa de la Agencia Sanitaria Costa del Sol con el apoyo de la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía.

**Cuídate del Sol,
ponte en tu Piel**

soludable

soludable.hcs.es

Recomendaciones de la OMS

Para reducir la carga de enfermedad asociada a las RUV, la OMS recomienda:

- Evitar el uso de fuentes artificiales de UV con fines recreativos.

- Reducir el tiempo de exposición solar a mediodía.

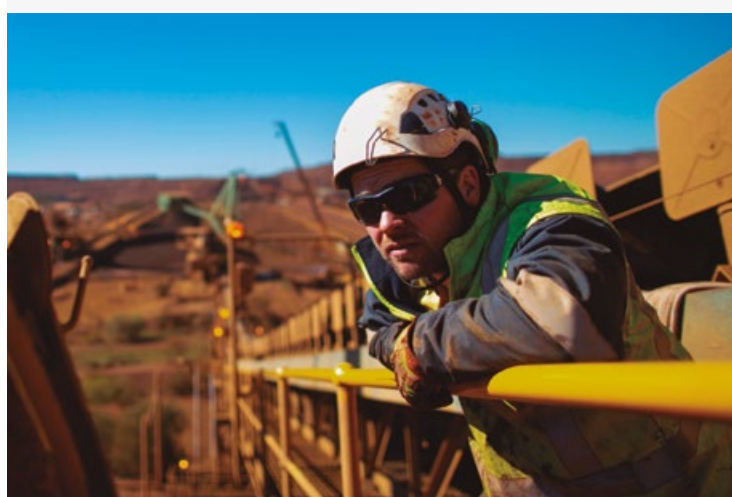
- Emplear medidas de protección solar cuando se realizan actividades al aire libre:

- ▶ sombra/sombrilla
- ▶ sombrero de ala ancha
- ▶ ropa de manga larga/pantalón largo
- ▶ gafas de sol homologadas
- ▶ cremas solares de amplio espectro UVA/UVB

- Beber abundante agua y zumos de frutas y verduras.

- Consultar el índice ultravioleta y aplicar las recomendaciones en cada momento.

Entre el 50% y 90% de los casos de cáncer de piel y en torno al 20% de los casos de catarata podrían evitarse con unos hábitos adecuados de fotoprotección.



Carga de enfermedad asociada a las radiaciones UV

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la exposición excesiva a las RUV causa cada año **200.000 nuevos casos de melanoma y 65 000 muertes prematuras** por cáncer de piel en todo el mundo. Aproximadamente **18.000.000 de personas quedan ciegas al año por cataratas. Una disminución del 10% en el ozono podría causar 4.500 casos adicionales de melanoma, un incremento de 300.000 casos de cáncer de piel no melanoma, y entre 1,6 y 1,75 millones más de casos de cataratas al año.**

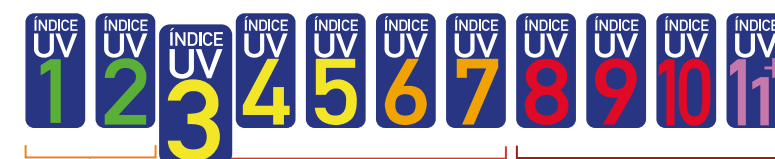
Según la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), en España se detectan todos los años **5.000 nuevos casos de melanoma, de los que aproximadamente 1 de cada cinco resultan en fallecimiento.** Además, 70.000 casos adicionales de carcinomas cutáneos (carcinoma basocelular y carcinoma espinocelular). **La incidencia de cáncer de piel crece un 10% anual en nuestro país.** Este incremento es especialmente acusado entre las mujeres y los jóvenes. Se estima que más de **65.000 personas menores de 59 años mueren cada año en nuestro país a causa de cáncer de piel.**

Índice Ultravioleta Solar (UVI)

La intensidad de la RUV solar (y su peligrosidad) cambia a lo largo del día y con las estaciones del año, y varía según la localización geográfica y la altitud. El UVI es una predicción estimada del promedio de radiación UV efectiva presente en un punto determinado del globo terráqueo al mediodía solar en condiciones de cielo despejado. Este índice estándar permite emitir predicciones de UVI comparables en todo el mundo.

El UVI solar tiene un valor mínimo teórico de 0 y no tiene un valor máximo. Los colores utilizados son el verde para UVI bajo (entre 0 y 2), el amarillo para UVI moderado (entre 3 y 5), el naranja con un riesgo alto (entre 6 y 7), el rojo para UVI muy alto (entre 8 y 10) y el morado para UVI extremo (superior a 11). Dependiendo del valor del UVI, se aconsejan tomar diferentes medidas de protección UV.

En España el UVI alcanza valores de 3 a partir del mes de marzo y obtiene valores máximos de 10 a 11 en los meses de junio, julio y agosto.



No se requiere protección

Puede permanecer en el exterior sin riesgo

Se requiere protección

Manténgase a la sombra las horas centrales del día

Póngase camisa, crema de protección solar y sombrero

Se requiere protección EXTRA

Evite salir durante las horas centrales del día

Busque la sombra

Son imprescindibles camisa, crema de protección solar y sombrero

Consulta el UVI en www.aemet.es/es/eltiempo/observacion/radiacion/ultravioleta

PERSONAS EN RIESGO DE DAÑO SOLAR

Las siguientes personas son más vulnerables a las radiaciones UV por lo que deben extremar las medidas de protección solar y evitar el uso de cabinas de bronceado artificial:

- Niños y adolescentes.

- Personas de piel clara que se queman antes de broncearse, o que no se broncean.

- Personas con pecas y lunares.

- Personas que han tenido cáncer de piel.

- Personas con historia familiar de melanoma.

- Personas que residen o toman vacaciones en lugares de gran altitud.

- Personas que residen o toman vacaciones en lugares tropicales o subtropicales.

- Personas que trabaja en interiores toda la semana y luego recibe una exposición solar intensa durante el fin de semana.

- Personas que pasan mucho tiempo al aire libre.

- Personas con ciertas enfermedades autoinmunes, como lupus eritematoso sistémico o dermatomiositis.

- Personas con ciertos padecimientos hereditarios que aumentan su riesgo de cáncer de piel, como el xeroderma pigmentoso o síndrome de Gorlin.

- Personas con una afección médica que debilita su sistema inmunitario, como la infección por el virus del SIDA.

- Personas que han recibido un trasplante de órgano.

- Personas que toman medicinas que debilitan o suprimen su sistema inmunitario.

- Personas que toman medicinas que causan que su piel sea más sensible a la luz solar.

Papel de las instituciones y empresas

Los **gobiernos y las empresas** tienen una gran responsabilidad en la prevención de riesgos para la salud relacionada con la exposición a las RUV y en la reducción de la carga de enfermedad asociada.

En sus manos está el poder crear **entornos físicos y normativos** que reduzcan las oportunidades de irradiación ultravioleta de los individuos, así como facilitar **información y recursos** que movilicen a los sujetos a poner en práctica las medidas preventivas de fotoprotección y de vigilancia de la salud.



Recomendaciones Soludables

¿Cómo convertirse en una institución o en una empresa SOLUDABLE?

Las instituciones y empresas que promueven activamente unos hábitos saludables de fotoprotección se distinguen por los siguientes aspectos:

Liderazgo: Las instituciones y las empresas saludables tienen políticas y normas de fotoprotección que involucran a todos los actores.

Comunicación efectiva: Las instituciones y las empresas saludables comunican sus políticas y normas de fotoprotección a todos los actores.

Aspectos organizativos: Las instituciones y las empresas saludables planifican sus actividades al aire libre fuera de los horarios de riesgo o en espacios sombreados.

Elementos estructurales: Las instituciones y las empresas saludables disponen de suficientes espacios de sombras para proteger a todos los actores.

Información: Las instituciones y las empresas saludables informan a todos los actores del UVI y las medidas de protección solar que deben emplear en cada momento.

Formación: Las instituciones y las empresas saludables forman a sus

líderes para que trasmitan la cultura y los valores de la fotoprotección a todos los actores.

Modelos de conducta: Las instituciones y las empresas saludables promueven que sus líderes sean modelos de conducta y cumplan con las normas de fotoprotección.

Cumplimiento de las normas: Las instituciones y las empresas saludables cuidan de que se cumplan las normas de fotoprotección y establecen mecanismos de control eficaces.

Vigilancia de la salud: Las instituciones y las empresas saludables disponen de programas de vigilancia de la salud para las personas con mayor riesgo de daño solar.

Evaluación y mejora continua: Las instituciones y las empresas saludables evalúan periódicamente sus políticas de fotoprotección y diseñan planes de mejora continua.

Las instituciones y empresas promotoras de fotoprotección contribuyen a la salud de la comunidad y al desarrollo económico de toda la sociedad al mejorar la calidad y la competitividad de sus servicios o productos.

