

No podemos vivir al margen del sol.

Nuestro organismo necesita de las radiaciones del sol para funcionar de forma óptima. Uno de los beneficios mejor conocidos de la luz del sol es la síntesis de **vitamina D**. Esta vitamina es producida en nuestra piel por acción de la radiación ultravioleta y desempeña multitud de funciones, siendo esencial para la salud de nuestros huesos. En términos generales, un adulto sano necesita unos 10 a 15 minutos de exposición solar al día para mantener unos niveles adecuados de vitamina D en sangre.

Sin embargo, la exposición solar excesiva puede ocasionar graves perjuicios. Las radiaciones ultravioletas (UV) pueden provocar daños en la piel, los ojos y el sistema inmune.

-Una sobrexposición aguda puede ocasionar quemaduras solares, fotoconjuntivitis, fotoqueratitis, inmunosupresión, deshidratación y colapso vascular.

-Exposiciones menos intensas pero mantenidas en el tiempo causan fotoenvejecimiento cutáneo, desarrollo de catarata y cáncer de piel.

-Además, la exposición solar puede desencadenar reacciones de fotosensibilidad relacionadas, con la toma de medicamentos.

La luz del sol nos da energía vital y nos prepara cada día para la actividad física, mental y social.



Esta es una iniciativa de

ENTIDAD PROMOTORA

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

soludable

soludable.hcs.es



Ser **soludable**

Recomendaciones para una exposición solar saludable en la madurez

Cuídate del Sol,
ponte en tu Piel



soludable.hcs.es

Con los años nos volvemos más vulnerables a la radiación solar.

Aumenta el riesgo de deshidratación y de sufrir un golpe de calor.

Al envejecer nuestro sentido de la sed o de la temperatura no se estimula con la misma facilidad que cuando se es joven. Además, hay otros factores que dificultan el control de la temperatura como la hipertensión, la diabetes, los trastornos renales y hepáticos o el uso de medicamentos, que al combinarse con una exposición solar excesiva y unas altas temperaturas pueden ocasionar serios trastornos.

Se acentúan los signos de fotoenvejecimiento y aparecen lesiones degenerativas en la piel.

El daño solar acumulado en la piel con los años aflora en forma de manchas y arrugas profundas. Los signos de fotoenvejecimiento se hacen más patente en las áreas más expuestas. La piel fotoenvejecida tiene menos capacidad defensiva y regenerativa, por lo que una exposición solar mantenida acelera el fotoenvejecimiento y el desarrollo de cáncer cutáneo.

Se reduce la capacidad de síntesis de vitamina D.

Con el tiempo disminuye nuestra capacidad de sintetizar vitamina D (a los 75 años es del 25%). El riesgo de hipovitaminosis D aumenta en la medida que nos hacemos mayores. Para mantener un umbral óptimo en sangre entre 25 y 40ng/ml que garantice una adecuada salud ósea, en ocasiones habremos de recibir suplementos bajo supervisión médica. Los mayores que viven en residencias, los que tienen una movilidad reducida y los que viven en regiones menos soleadas tienen un mayor riesgo de sufrir déficit de vitamina D.

La toma de medicamentos incrementa el riesgo de fotosensibilidad.

Muchos medicamentos pueden provocar reacciones de fotosensibilidad que se manifiestan con erupciones cutáneas al exponernos al sol. En esta lista se incluyen medicamentos comunes de uso sistémico o tópico tales como antibióticos, antiinflamatorios, antihipertensivos, antidiabéticos orales, etc. En algunos casos, será suficiente aumentar las medidas de protección solar, en otros casos será necesario cambiar de medicación.

10 CONSEJOS PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR SALUDABLE EN LA MADUREZ

1 Un poco de sol cada día. Pasea al aire libre para recibir tu dosis de sol diaria y mantener apunto tus niveles de vitamina D. No es necesario quemarse ni exponer todo el cuerpo. Es suficiente una superficie de piel equivalente a la cabeza y dorso de antebrazos.

2 Evita las horas de máxima insolación. El riesgo de daño solar es máximo entre las 12 de la mañana y las 4 de tarde en los meses de abril a septiembre en nuestra latitud. Cuando la proyección de tu sombra sea más corta que tu altura, lo mejor es ponerse a cubierto.

3 A mediodía, busca la sombra. La mejor sombra es la que ofrecen los árboles. Acostúmbrate a llevar sombrilla, incluso para salir a la calle. Si vas a la playa, recuerda que bajo la sombrilla puedes quemarte debido a que el agua de mar y la arena rebotan buena parte de la radiación solar.

4 Cúbrete con ropa. Cúbrete con ropa. La ropa es el mejor escudo frente a las radiaciones ultravioletas. Protege tu cuerpo con prendas holgadas como camisas de manga larga, vestidos largos, o pantalones largos. Elige tejidos frescos y transpirables para evitar el calor. Cubre tu cabeza con sombrero de ala ancha. Protege de este modo la zona de piel más castigada por las radiaciones ultravioletas: la cara. Un sombrero de ala ancha puede reducir además el 50% de la radiación solar en los ojos.

5 Protege las áreas de piel expuestas con crema solar. Usa cremas solares especialmente formuladas para pieles maduras ricas, texturas cremosas, que lleven en su composición filtros UVA, UVB e IR, antioxidantes y reparadores del daño celular. Aplica tu protector antes de salir, en cantidad suficiente para la superficie de piel a cubrir y renueva la aplicación a menudo durante la exposición solar.

6 Usa gafas de sol para proteger tus ojos. Opta por diseños amplios y cristales homologados CE categoría 2, 3 o 4 que bloqueen el 99% de las radiaciones UVA y UVB. Si has sido operado de

cataratas y llevas una lente intraocular, deberás extremar las precauciones frente al sol. Ten en cuenta que al amanecer y al atardecer los rayos del sol pueden dañar nuestros ojos, y que en los meses de primavera, otoño e invierno deben continuarse las medidas de protección ocular.

7 Bebe abundante agua y zumos de frutas y verduras. Al menos dos litros al día, e incluso más en los días más calurosos para evitar un golpe de calor. Refuerza tu protección frente al sol con una dieta rica en alimentos antioxidantes (frutas y verduras variadas de temporada, té, pescado azul, aceite de oliva...). Te ayudaran a combatir los efectos oxidativos ocasionados por las radiaciones ultravioletas.

8 No bajes la guardia en días nublados. Consulta el índice ultravioleta (UVI) para conocer el grado de peligrosidad de la radiación solar del día, especialmente si viajas a países tropicales o subtropicales. Comienza a protegerte cuando el UVI alcance un valor de 3 y ponte en guardia cuando éste rebase un valor de 8. Cuanto más alto es

el UVI, mayor es el riesgo de daño solar y menor el tiempo para que éste se produzca.

9 Si tomas medicamentos, solicita asesoramiento a tu médico o farmacéutico. Tanto si se trata de medicamentos tópicos como sistémicos, pregunta sobre posibles reacciones de fotosensibilidad y sigue los consejos. Si estás en tratamiento inmunosupresor, quimioterapia o radioterapia deberás extremar las precauciones frente a las radiaciones ultravioletas. Si tienes una erupción cutánea, es posible que sea necesario realizar pruebas de fotosensibilidad y revisar tu medicación.

10 Chequea periódicamente tu piel y vigila tus niveles de vitamina D en sangre. A partir de los 50 años, te recomendamos un chequeo dermatológico anual. Además, mensualmente te aconsejamos que examines tu piel ante un espejo y prestes atención a los signos de alarma como son la aparición de nuevas manchas o cambios en las manchas existentes. Asimismo, te aconsejamos que vigiles tus niveles de vitamina D en sangre y que aumentes la ingesta de alimentos ricos en esta vitamina (pescados grasos, huevos). La toma de suplementos de forma intermitente o permanente ha de ser siempre bajo prescripción médica.

