

La llegada de la temporada de verano nos hace pensar automáticamente en turismo de playa y piscina. Nos disponemos a relajarnos en una tumbona mientras nos bronceamos al sol, o a realizar multitud de actividades de ocio al aire libre para desconectar de la rutina y disfrutar de nuestras vacaciones. Por este motivo, a menudo sometemos a nuestro organismo a una carga de exposición solar excesiva sin pensar que ésta nos puede pasar factura en nuestra salud.

Conviene que sepas que....

- En pequeñas dosis, las radiaciones ultravioletas del sol son muy saludables para nuestro cuerpo y nuestra mente. Sin embargo, en grandes cantidades las radiaciones ultravioletas pueden dañar la piel, los ojos y el sistema inmunológico.
- Las quemaduras solares o el golpe de calor son algunas de las consecuencias de una insolación aguda. El envejecimiento acelerado de la piel, el desarrollo de cáncer de piel y las cataratas son efectos a largo plazo de las radiaciones ultravioletas.
- La quemadura solar es un signo precoz del daño solar. Las quemaduras solares incrementan el riesgo de cáncer de piel. Una quemadura solar con ampollas en la infancia o en la juventud, duplica el riesgo de melanoma maligno.
- El bronceado es un mecanismo de defensa de la piel ante el daño solar. El bronceado solar tiene como finalidad generar melanina para proteger las células de la piel de las radiaciones ultravioletas. El bronceado solar promueve la aparición de manchas y arrugas en la piel.



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 turistas

Bienvenidos al sol



soludable.hcs.es



¿Qué es el Índice Ultravioleta?

El Índice Ultravioleta (UVI) nos informa del nivel de peligrosidad de la radiación solar en la hora del mediodía. Sus valores van desde 0 (nula peligrosidad) a más de 11 (peligrosidad extrema). A partir de 3, debemos iniciar las medidas de protección frente a las radiaciones ultravioletas e incrementarlas proporcionalmente al aumento del valor del UVI. En algunas playas, ya se disponen de solmáforos que informan a los bañistas del nivel de irradiación solar en cada momento y les recuerdan las medidas de protección solar más adecuadas. También existen aplicaciones móviles que nos permiten conocer el UVI del momento y el tiempo de quemadura solar según nuestro tipo de piel.

En verano, los rayos del sol son más dañinos para la salud pues inciden más verticalmente en la superficie de la Tierra.

En países tropicales y subtropicales, el nivel de irradiación solar es superior por lo que es más fácil experimentar una quemadura solar. Cada grado de latitud, la radiación ultravioleta aumenta en un 3%.

En la playa, en un día de verano incluso debajo de una sombrilla podemos quemarnos. La sombra nos protege de la radiación solar directa, pero no de la que se refleja en las superficies que nos rodean. 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%. Los días nublados y los ventosos son traicioneros, pues disminuye la sensación térmica pero no la peligrosidad de los rayos del sol, por lo que es más fácil experimentar una quemadura solar.

22 CONSEJOS PARA QUE DISFRUTES DE UNAS VACACIONES SOLUDABLES

1 Razona las horas de sol. La piel necesita un tiempo de adaptación para activar sus mecanismos naturales de defensa frente a las radiaciones ultravioleta. Los primeros contactos con el sol deben ser entre 10 y 30 minutos, aumentando paulatinamente ese tiempo de exposición. Hay que extremar las precauciones en los primeros días de exposición.

2 Evita el sol de mediodía. Aunque te protejas correctamente del sol, existen momentos del día donde lo mejor es no exponerse, por el riesgo de sufrir una quemadura solar como en las horas centrales del día, aproximadamente desde las 12 del mediodía a las 4 de la tarde. En esta franja horaria los rayos del sol son más dañinos y el tiempo de quemadura solar más corto para cualquier tipo de piel.

3 La sombra será tu mejor aliada. Para disfrutar de los baños al aire libre, la mejor aliada es una buena sombra. Procura alternar periodos de tiempo al sol con ratos bajo la sombra. La sombra reduce la radiación solar directa sin embargo, no evita que nos alcance la radiación refleja (la espuma de mar refleja entre el 25-30% de la radiación solar, y la arena seca entre el 15-18%).

4 Elige un protector solar adecuado. Todo necesitamos proteger nuestra piel del sol. Conoce tu fototipo cutáneo y elige el fotoprotector más adecuado a tu tipo de piel. En general se recomiendan cremas de amplio espectro con filtros UVA y UVB, resistentes al agua y al sudor, con un FPS no inferior a 15-20. También puedes utilizar diferentes productos dependiendo de la zona del cuerpo, prestando especial atención a la cara.

5 Aplica bien el protector solar. No solo debes escoger adecuadamente el tipo de protector solar sino aplicarlo correctamente. Es importante proteger tu piel desde al menos 15 minutos antes de la exposición al sol y repetir la aplicación cada dos horas, incluso con más frecuencia si visitas a menudo el agua. No olvides aquellas zonas complicadas y que pueden pasar inadvertidas, como el cuello, las orejas o los empeines de los pies. Tampoco desatiendas esas áreas donde tienes lunares o pecas.

6 Controla la fecha de caducidad de las cremas solares. Todos acumulamos cremas solares de un año para otro en el bolso de la playa o entre las toallas de piscina. Sin embargo, la mayoría de los protectores solares caducan 12 meses después de abrirlos, por lo que hay que cambiarlos periódicamente. Busca esa información en los envases.

7 Protégete con ropa. Lleva prendas de vestir holgadas con tejidos frescos y cubre la mayor parte de tu cuerpo cuando no estés tomando directamente el sol. Los tejidos claros protegen menos que los oscuros y la humedad reduce la capacidad de filtrar las radiaciones UV de las prendas. La típica camiseta de algodón banca cuando se moja no ofrece una protección solar adecuada.

8 Protege tu cabeza. La cabeza es la parte del organismo que recibe más radiación solar. La mayor parte de cánceres cutáneos se presenta en esta región. Por eso es muy importante no tomar el sol sin una gorra o un sombrero, sobre todo aquellas personas que tienen problemas de calvicie. En general, se recomiendan los sombreros de ala ancha o los modelos tubulares tipo surf para la playa o la piscina. Las viseras y los pañuelos no confieren una protección solar adecuada.

9 Cuida tus ojos. A veces no les prestamos la atención suficiente, pero los ojos son muy delicados y una exposición prolongada al sol pueden afectarles gravemente. Una gorra o un sombrero te ayudará a proteger al mismo tiempo cabeza y ojos, aunque las gafas de sol también son una buena solución. Elige diseños amplios y cristales homologados categoría 2, 3, 4 de la CE para una protección adecuada frente a las RUV.

10 Hidrátate por dentro y por fuera. El agua es el principal componente del cuerpo humano, por eso debemos cuidar que sus niveles no bajen durante nuestra exposición al sol. Así que debes hidratarte bebiendo agua, limonada o zumos naturales regularmente; además, ayudará a refrescarte. No olvides cuidar tu piel durante y después de exponerte al sol. Remojarse de vez en cuando mientras estamos tomando el sol nos ayudará a rebajar la temperatura del cuerpo y a evitar lipotimias, golpes de calor, mareos o insolaciones. Tras la exposición solar, aplica productos cosméticos apropiados para después del sol.

11 Toma alimentos ricos en antioxidantes. Lo que comes también te ayudará a cuidar tu piel frente al sol e, incluso, a conseguir un bronceado más prolongado. Para proteger tu piel antes de la exposición solar se recomienda tomar alimentos ricos en vitaminas C, E, D y antioxidantes. Un truco es tomar alimentos rojos o verdes como el tomate, las fresas, los pimientos o las cerezas.

12 Conoce tu fototipo de piel. No todas las personas somos igualmente sensibles a las radiaciones del sol. Conocer nuestro fototipo de piel nos ayudará a protegernos de forma racional y adecuada. Si eres un fototipo I o II deberás extremar las precauciones frente al sol. A la hora de elegir el fotoprotector, de modo orientativo para un fototipo I o II se recomienda un FPS 50+, para un fototipo III un FPS 30+, para un fototipo IV un FPS 20+, y para los fototipos V o VI es suficiente un FPS 15+.

13 Extrema la protección solar en los menores. La piel y los ojos de los niños es exquisitamente sensible a la radiación ultravioleta. El daño solar a estas edades tiene una gran repercusión en su salud. Por estos motivos, protégelos en todo momento bajo sombra, con ropa, sombrero, gafas de sol y cremas apropiadas para la piel infantil.

14 No bajes la guardia en días nublados. No te confíes porque el cielo esté nublado ya que el sol y la brisa pueden quemar igualmente tu piel, por lo que no deberías dejar de usar protección solar. Consulta el índice de radiación ultravioleta local, sobre todo si te vas de vacaciones a un país tropical, donde el nivel de irradiación solar es más elevado. Aumenta tus precauciones frente al sol para evitar las quemaduras solares.

15 Protégete no solo en la playa. Protégete siempre que salgas al aire libre ya sea para dar un paseo, montar en bici, hacer una excursión a la montaña o tomar unas cervezas en una terraza. Los efectos de las radiaciones solares son acumulativos y la capacidad de restauración de daño solar limitada.

16 Evita las colonias y desodorantes. Utilizarlos antes de tomar el sol pueden provocar alergias y manchas en la piel, ya que la mayoría tienen alcohol en su composición, por lo que no es nada recomendable su uso.

17 Precaución con el efecto lupa. El sudor y el agua acumulada en la piel pueden provocar que el sol genere manchas y quemaduras, sobre todo en zonas sensibles como los labios o la nariz. Por eso no es buena razón secarse al sol y es mejor eliminar los restos de agua cuando vayas a tomar el sol y aplicar protector solar después.

18 Desconfía de los trucos para acelerar el bronceado. Seguro que conoces trucos para acelerar el bronceado como untarte en aceite. Así solo conseguirás, y nunca mejor dicho, freír tu piel. Y la piel tiene memoria, este tipo de acciones te pasarán factura, antes o después, así que huye de ellas y evita riesgos para tu piel y tu salud.

19 Di no a las lámparas de UVA. Multitud de estudios nos han avisado de los peligros de estas máquinas de bronceado, pero aún hay muchas personas que, sobre todo en invierno, las utilizan sin temor. Emiten rayos ultravioletas muy dañinas para la salud.

20 Di sí a los autobronceadores. Hay una enorme variedad de autobronceadores a nuestra disposición en cualquier tienda especializada y no son dañinos para la salud ya que están dermatológicamente probados. Elige aquel con el tono que más te interesa y comienza a preparar tu cuerpo para lucir un moreno brillante.

21 Cuidado con los medicamentos. Muchos medicamentos de uso común, en presencia de la luz solar, pueden provocar reacciones de fotosensibilidad en la piel. Lee los prospectos de los medicamentos. Ante la duda, consulta con tu médico o con tu farmacéutico.

22 Tras el verano, revisa tus lunares. Tómate un tiempo para examinar con detalle tu piel. Si observas la aparición de alguna mancha o cambios de color, tamaño o forma en algún lunar, no tardes en consultar con tu médico.