

Protégete del sol

El sol tiene una gran importancia para nuestra salud. Dependiendo de las características de la persona y del tiempo de exposición a sus radiaciones, produce sobre el organismo una serie de repercusiones que pueden ser positivas o negativas.

Aspecto positivo

Como aspecto positivo destaca el hecho de que las radiaciones solares son favorecedoras de la producción de **vitamina D**, necesaria para metabolizar el calcio y evitar problemas en los huesos.

Aspecto negativo

Como aspectos negativos sobre la piel, la exposición solar inadecuada produce trastornos que pueden manifestarse a corto o a largo plazo, entre los que destacan: **quemaduras solares**, caracterizadas por un enrojecimiento de la piel, inflamación e incluso por la formación de vesículas o ampollas; hiperqueratosis o engrosamiento de la piel; **fotoenvejecimiento** o

envejecimiento prematuro de la piel, que se torna menos elástica, áspera, con mayor profundidad de las líneas de las arrugas gruesas, manchas, etc.

Por último, hay que destacar el **cáncer de piel**, relacionado con la exposición al sol en el 90% de los casos. Hoy se sabe que el número, frecuencia e intensidad de las exposiciones solares durante la infancia y adolescencia es proporcional al riesgo de aparición de cáncer de piel en edades adultas, siendo un daño acumulativo, ya que **la piel tiene memoria**. Por todas estas razones, la prevención adquiere una importancia fundamental entre los consejos para un verano saludable.

Los fotoprotectores no deben considerarse como un producto cosmético sino como un elemento necesario para retrasar el envejecimiento y las manchas cutáneas, y para prevenir las intolerancias, quemaduras e intoxicaciones solares.



10

CONSEJOS

para protegerte del sol

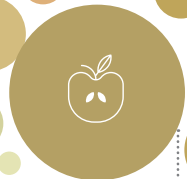
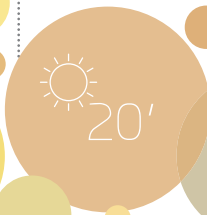
1 El fotoprotector se debe aplicar **20 minutos** antes de la exposición al sol y debe renovarse cada 3-4 horas en toda la superficie corporal expuesta.

2 Hay que evitar las horas de mayor **intensidad solar** (horas de sombra corta), es decir, de 11 a 16 horas. Cuanto más larga es nuestra sombra, menor es el daño solar.

3 Cuanto más clara es la **piel, más alto debe ser el factor de protección** y más veces debemos aplicarlo.

4 Hay medicamentos **fotosensibles** que pueden producir reacciones en la piel (como alergia o quemaduras); por tanto, debes consultar siempre a tu médico si tomas medicación.

5 Una piel deshidratada es una piel más **sensible al daño solar**, por lo que se recomienda estar bien hidratados cuando estemos al sol.



La protección debe ser extrema en las cicatrices y áreas de piel dañadas.

6

No hay que olvidarse de proteger los labios y los dedos de pies y manos.

7

Las gafas de sol con factor de protección son importantes para prevenir el daño ocular (cataratas y retinopatías), especialmente en los ojos claros. Esta protección se recomienda **desde la infancia**.

8

Las ropas de color **oscuro** protegen más del daño solar que las de colores claros o blancas (salvo que estén adecuadamente tratadas).

9

Se recomienda la **ingesta de alimentos ricos en betacarotenos** (frutas y verduras de color naranja o rojo) así como en **vitamina C** (frutas).

10

