

Protección Solar

SALUDO DE LA CONCEJAL

La exposición inadecuada al sol puede causar daños irreparables a nuestra piel, siendo un factor de riesgo para determinadas enfermedades como el Cáncer. Hay que tener especial atención, en este sentido, con nuestros más pequeños, ya que no tienen completamente desarrollados los mecanismos de autoprotección del organismo. La piel de los niños es muy fina y delicada, por lo que tienden a producirse quemaduras con más rapidez que los adultos, necesitando por ello de la máxima protección. Además, deben de recordar que la piel "tiene memoria": las quemaduras en edades tempranas dejan huellas para toda la vida

Deseamos que disfruten del sol y del verano con la máxima precaución y de la forma más saludable a través de los prácticos consejos que le presentamos a continuación.

M^a Dolores Gómez Álvarez
Concejal Delegada de las Áreas de
Participación Ciudadana, Consumo
y Vivienda



AYUNTAMIENTO
DE ANTEQUERA

Para obtener un resultado óptimo en la utilización de un fotoprotector, es necesario seguir cuatro normas básicas:

- Aplicar el fotoprotector en casa, nunca en la playa o en la piscina.
- Hacerlo sobre la piel seca.
- Aplicarlo 30 minutos antes de exponerse al sol.
- No escatimar (poner abundantemente).

Respetadas estas normas, también será necesario tener en cuenta las siguientes recomendaciones.

- Evite el sol entre las 11 horas y las 15 horas cuando vaya a la playa o piscinas.
- Es preciso beber líquidos (agua, zumos) frecuentemente aunque no tenga sed, con el fin de reponer las pérdidas que se producen por sudoración, para evitar la deshidratación.
- Cuidado con los días nublados, no hace calor pero un alto porcentaje de las radiaciones solares llegan a la piel.
- Los niños menores de un año deben evitar la exposición solar en playas y piscinas sin un buen protector solar adecuado.
- Utiliza protectores solares con factor de protección igual o superior a 15, en el caso de los niños igual o superior a 30.
- Reaplique el protector solar cada dos o tres horas.
- Utilizar prendas de vestir de algodón, ligeras y de colores claros.
- Sobre todo para las personas mayores, realizar las compras a primera hora de la mañana y evitar en lo posible cargar con bolsas excesivo peso.
- Evitar una exposición prolongada al sol, es más aconsejable estar en movimiento, que tumbarse al sol durante horas.
- Evitar las pulverizaciones de agua durante las exposiciones al sol.
- Proteger la cabeza con sombrero o gorra con visera, los ojos con gafas adecuadas, y los labios con protector labial.
- Determinados medicamentos pueden provocar reacciones a la exposición al sol.
- Elegir el protector más indicado a nuestro fototipo.
- Evita los perfumes y colonias alcohólicas que contienen esencias vegetales, ya que son fotosensibilizantes.
- Las superficies que reflejan la luz del sol (arena, agua, nieve, pavimento) aumentan el riesgo de quemadura solar.
- Las personas que realizan sus jornadas laborales al sol, son más propensas a sufrir quemaduras.

AYUNTAMIENTO DE ANTEQUERA



OFICINA MUNICIPAL
INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
omic-bac@antequera.es

Protección Solar

Con la llegada del buen tiempo y fundamentalmente en verano, los momentos de ocio se aprovechan generalmente para estar al aire libre, disfrutando del sol en parques, piscinas, playas, campo.

También la práctica de determinados deportes (ciclismo, natación, atletismo) y el desempeño de alguna actividad laboral o aficiones (agricultura, jardinería) se desarrollan al aire libre.

Los rayos solares nos aportan efectos beneficiosos para el organismo, sensación de calor y de bienestar, acción antidepresiva, modulación de determinadas funciones hormonales, síntesis de vitamina D. Sin embargo una exposición excesiva también entraña riesgos para la salud.

Los rayos solares ultravioleta (UVA y UVB) son radiaciones que dañan la piel. pueden causar daños a corto plazo, como irritaciones y quemaduras, o daños que pueden aparecer al cabo de los años (como envejecimiento prematuro arrugas, manchas y aumento del riesgo de padecer cáncer de piel).

Por ello, es muy importante conocer los efectos nocivos de la exposición solar así como las principales medidas para una protección adecuada.



Todo lo que necesitas saber sobre el Sol

¿Qué es el Sol?

Se trata de un flujo de energía en forma de ondas electromagnéticas de diferentes frecuencias: luz visible, infrarroja y ultravioleta. El ojo humano sólo detecta la luz visible.

¿Qué tipo de radiación existe?

A. La directa es la que llega directamente del sol, y es la que proyecta la sombra de los objetos. Pero existen otras dos más: la difusa y la reflejada.

B. La difusa es la consecuencia de las reflexiones y absorciones: de las nubes, de las partículas de polvo atmosférico, montañas, árboles, edificios, del propio suelo, etc. Esta radiación no produce sombra. las superficies horizontales son las que más radiación difusa reciben.

C. La reflejada, que nos llega por rebote: las superficies horizontales no reciben ninguna radiación reflejada, porque no ven ninguna superficie terrestre y las superficies verticales son las que más radiación reflejada reciben.

Cuando vamos a la playa recibimos de lleno las tres radiaciones. la directa, cuando estamos al sol. la difusa, sobre todo los días nublados. Y la reflejada, la que nos llega "de rebote" desde la arena o el agua. Para saber la cantidad de sol que recibimos debemos sumar las tres.

¿Cuál es la más peligrosa? La UVB.

Existen 3 tipos de radiación ultravioleta (UV) según su longitud de onda:

UVC: Es la más nociva debido a su gran energía. Afortunadamente, el oxígeno y el ozono de la estratosfera absorben todos los rayos UV-C, por lo cual nunca llegan a la superficie de la Tierra. Está entre 200 y 280 nm.

UVB: Es potencialmente nociva. la capa de ozono absorbe la mayor parte de los rayos UV-B provenientes del sol. Sin embargo, el actual deterioro de la capa aumenta la amenaza de este tipo de radiación. Son muy energéticas y las responsables de ponernos rojos cuando nos exponemos al sol. Penetran muy poco en la piel, sólo a nivel epidérmico, por eso tienen capacidad alta de producir cáncer en la piel. Contra ella nos protegen los fotoprotectores.

UVA: La radiación UV-A es la menos nociva y la que llega en mayor cantidad a la Tierra, pero también dañina. Casi todos los rayos UV-A pasan a través de la capa de ozono. Es la responsable del bronceado de la piel, ya que entre el 30 y el 50% de estos rayos llegan a niveles profundos de la dermis. Está entre 320 y 400 nm.

¿Qué es el fototipo y cuántos hay?

Se conoce como fototipo a la capacidad de la piel para asimilar la radiación solar, y de él depende el protector solar. Su clasificación oscila entre I y VI.

CONOCER TU TIPO DE PIEL ES ESENCIAL PARA UNA BUENA PROTECCIÓN

¿CUÁL ES TU FOTOTIPO?

Fototipo 1.- Piel muy clara, se quema fácilmente y no se broncea. Evita exponerte directamente al sol y a su reflejo. Utiliza protección total (60).

Fototipo 2.- Piel clara que primero se quema y luego se broncea ligeramente. Usa un factor de protección (45) y poco a poco ir bajando hasta que estés bronceado/a (30).

Fototipo 3.- Piel dorada que se broncea progresivamente y se quema a veces. Utilizar una protección media, (20) y bajando en los días siguientes (al 10).

Fototipo 4.- Piel morena que se broncea fácilmente. Apenas se quema y su melanina le protege algo frente a los rayos ultravioleta tipo B pero no a los A. Comenzar con factor (15 al 12) e ir bajando posteriormente (7 al 2).

APROVECHA LO BUENO Y EVITALO LO PERJUDICIAL, ¡USA PROTECCIÓN SOLAR!

BENEFICIOS	PERJUICIOS
Vitaminas	Envejecimiento
Bronceado	Deshidratación
Bienestar	Alergia
Buen aspecto	Quemaduras
Anti estrés	Mutaciones celulares