

# Cuidado con el sol: recomendaciones para el verano y ¡para el resto del año!

Temas: Prevención para llevar

---

Por : Redacción Trabajo Saludable

Lectura estimada 6 minutos

Tanto si vuelves de tus vacaciones como si todavía no las has disfrutado, estos consejos te serán de utilidad.

## Sabías que...

La exposición a los rayos solares puede ocasionar alteraciones en la piel y ojos.

Las radiaciones solares provocan inflamación de las células de la piel, que causa enrojecimiento o quemadura solar. Con el tiempo se pueden producir alteraciones de los sistemas de control de la división celular, que provocan una multiplicación de las células descontrolada, causando el cáncer de piel.

Existen dos tipos de cáncer de piel por radiación solar:

- No melánicos: Son los más frecuentes y raramente mortales. Aparecen en las partes expuestas al sol (orejas, cara, cuello, nuca, antebrazos).
- Melánicos: Melanoma maligno, menos frecuente que los anteriores, pero es la principal causa de muerte por cáncer de piel. Tiene mayor incidencia en la población de tez clara, ojos claros y pelo rubio o pelirrojo, y se relaciona íntimamente con la exposición alta a la radiación solar.



## A, B, C, D,E del Melanoma

Son las principales características de este tipo de cáncer de piel:

- A: Asimetría, manchas que no son simétricas.
- B: Bordes irregulares.
- C: Color con diferentes tonos entre marrón y negro.
- D: Diámetro igual o superior a 6 mm.
- E: Evoluciona en tamaño y forma.

Aunque las personas de piel oscura tienen menor incidencia de cáncer de piel, también sufren los efectos de las radiaciones solares y deberían tomar medidas preventivas.

## Índice ultravioleta

Las lesiones de la piel por radiaciones solares dependen de la intensidad de dichas radiaciones y del tiempo de exposición. Para medir la intensidad se utiliza el índice ultravioleta, que informa del tipo de protección solar a adoptar en función de su valor.

En España se puede consultar el Índice ultravioleta en la web: <http://www.aemet.es>

BAJA	MODERADA	ALTA	MUY ALTA	EXTREMADA
1, 2	3, 4, 5,	6, 7	8, 9, 10	> 10
No necesita protección	Necesita protección		Necesita protección extra	
Puede permanecer en el exterior sin riesgo	Manténgase en la sombra durante las horas centrales del día (11 a 16 h) Póngase camisa, crema de protección solar, sombrero y gafas		Evite salir durante las horas centrales del día (11 a 16 h)  No salga de la sombra Imprescindible camisa, crema de protección solar, sombrero y gafas	

Por ello debes...



Recomendaciones básicas de protección:

- Reduce la exposición solar en las horas centrales del día (11 a 16 h).
- Busca la sombra.
- Utiliza prendas de protección.
- Utiliza sombrero de ala ancha, para proteger toda la cara, cuello, orejas y nuca.
- Protégete los ojos con gafas con filtro para radiaciones UV.
- Utiliza crema protectora con factor de protección solar superior a 15.
- Evita las quemaduras solares.

## Recomendaciones adicionales de protección:

- Aunque estés bronceado evita las horas centrales del día.
- La crema de protección solar no es para prolongar la exposición al sol.
- La sombra es una de las principales defensas contra la radiación solar.
- Aunque el día este nublado puede quemarte, la radiación ultravioleta atraviesa las nubes.
- La exposición prolongada al sol durante la infancia aumenta el riesgo de cáncer de piel en el adulto.
- Debajo del agua también llega la radiación solar.
- Todos los menores de 15 años han de extremar las medidas de protección solar.
- Los niños menores de 1 año no deben exponerse al sol.
- Evita las cabinas de bronceado.
- Y vete una vez al año al dermatólogo.

## Fuentes de información en inglés

Skin Cancer Foundation

<http://www.skincancer.org/>

American Cancer Society

<http://www.cancer.org>

World Health Organization

<http://www.who.int/>