

Disfruta del verano sin quemarte: 10 claves para evitar que el sol pase factura

Temas: Prevención para llevar

Lectura estimada 4 minutos



Imagen propiedad de Soludable

Con la llegada del verano y las merecidas vacaciones, es habitual pasar más tiempo al aire libre y aumentar la exposición al sol. Aunque disfrutar del entorno natural y de las actividades al aire libre tiene múltiples beneficios, **la sobreexposición solar puede suponer un riesgo para la salud si no se toman las precauciones adecuadas.**

Desde **Soludable** (<https://soludable.hcs.es>), proyecto de innovación e investigación para la promoción de la salud y prevención del cáncer de piel del Hospital Universitario Costa del Sol, en colaboración con **Mutua Universal**, os compartimos un conjunto de recomendaciones basadas en evidencia científica, orientadas a prevenir los riesgos derivados de la radiación ultravioleta (RUV) durante las vacaciones.

¿Por qué la protección solar es importante?



Imagen propiedad de Soludable

La exposición excesiva a la radiación solar es uno de los principales factores de riesgo del cáncer de piel, según recientes estudios esta enfermedad aumenta a un ritmo del 10% anual en España. Además, puede provocar fotoenvejecimiento, quemaduras, lesiones oculares, alergias solares e incluso afectar al sistema inmunológico.

El riesgo aumenta especialmente en espacios como las playas o piscinas, donde el agua y la arena reflejan la radiación y potencian su efecto. Por eso, **la prevención es fundamental para cuidar nuestra salud a corto y largo plazo.**

10 recomendaciones para una exposición solar saludable

Puedes encontrar estas recomendaciones y más información en el folleto “**Recomendaciones para una exposición solar saludable**” del proyecto Soludable:

https://soludable.hcs.es/wp-content/uploads/2024/06/2023_folleto_decalogo_D.pdf

1 Evita el uso de cabinas de bronceado artificial.

El uso de cabinas de bronceado artificial incrementa el riesgo de melanoma, especialmente en personas jóvenes. Además, la radiación UVA acelera el envejecimiento de la piel y la aparición de manchas y arrugas.

2 Reduce la exposición solar entre las 12.00 a las 16.00 h.

En torno al mediodía los rayos del sol inciden más verticalmente y el riesgo de daño solar es mayor. Acortar el tiempo de exposición en esta franja del día es la mejor manera de protegerse del sol.

3 A mediodía, resguárdate bajo la sombra.

Cuando el sol se encuentra más alto en el cielo y tu sombra es menor que tu estatura, es momento de resguardarse bajo sombra. La mejor sombra la ofrecen los árboles. Cuando vayas a la playa, no olvides tu sombrilla.

4 Cúbrete con sombrero, gafas de sol y ropa.

Cubre tu cabeza con un sombrero de ala ancha y tu cuerpo con prendas de vestir amplias. Protege tus ojos con gafas de sol homologadas categoría CE 2, 3 o 4.

5 Aplícate cremas solares de alta protección (FPS 15+) y amplio espectro UVA/UVB.

Elige un protector solar más seguro para tu piel y para el medio ambiente. Aplícalo en cantidad generosa antes de salir al exterior y repite la aplicación cada 2 horas.

6 Protégete también por dentro.

Bebe como mínimo dos litros de agua al día para evitar la deshidratación, y aumenta tu consumo de frutas y verduras variadas y de temporada. Estos alimentos son ricos en antioxidantes y te ayudarán a combatir el estrés oxidativo.

7 Consulta el Índice UVI.

Aplica las medidas de protección cuando realices cualquier actividad deportiva, laboral o de ocio al aire libre. No bajes la guardia en días nubosos.

8 Conoce tu fototipo cutáneo.

Si eres fototipo I o II tienes mayor riesgo de daño solar, extrema las medidas de fotoprotección.

9 Protege a los menores siempre con sombrero, ropa, gafas y cremas solares FPS 30+.

Los bebés de menos de 1 año no deben exponerse directamente al sol. Cuida también de tus mascotas: ¿sabías que existen fotoprotectores para animales?

10 Examina regularmente tu piel.

Chequea tu piel y presta especial atención a tus lunares. Si adviertes cambios de color, tamaño, forma o algún síntoma (picor, sangrado o cambio de tamaño) en un lunar, consulta a tu médico.

Compromiso con la prevención

Desde **Mutua Universal**, alineada con iniciativas como **Soludable**, apostamos por la promoción de la salud y la prevención de riesgos, no solo en el entorno laboral, sino también en el ámbito personal y familiar.

Desde **Soludable**, proyecto andaluz pionero en materia de fotoprotección y prevención del cáncer de piel en España, abordamos a la población mediante una estrategia 360º que se caracteriza por su perspectiva holística en cuanto a la protección solar y prevención del cáncer de piel. Por medio de ámbitos de actuación buscamos abordar diferentes colectivos y agentes claves en áreas que, tras años de experiencia en la sanidad pública, las directoras del proyecto, **Magdalena de Troya y Nuria Blázquez**, han identificado un mayor riesgo: **Deporte, Educación, Turismo, Sanidad, Trabajo y Gastronomía**.

Por medio de **#TrabajoSoludable** apuntamos por mejorar la calidad de vida de las personas trabajadoras de exterior y prevenir la rápida propagación del cáncer de piel ocupacional. Aquí podrás encontrar más información sobre la fotoprotección ocupacional y prevención del cáncer: <https://soludable.hcs.es/laboral/>.

“ **La salud no se va de vacaciones, protégela este verano.** ”

Referencias

1 Alcalá Ramírez Del Puerto, A., Hernández-Rodríguez, J. C., Sendín-Martín, M., Ortiz-Alvarez, J., Conejo-Mir Sánchez, J., & Pereyra-Rodríguez, J. J. (2023). Skin cancer mortality in Spain: adjusted mortality rates by province and related risk factors. *International Journal of Dermatology*, 62(6), 776–782. <https://doi.org/10.1111/ijd.16618>

