



Plan Nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperatura sobre la salud

Protección frente a radiaciones solares

Durante el verano, es cuando más actividades desarrollamos al aire libre pero también es la época en la que los rayos del sol son más perjudiciales, ya que inciden en la Tierra de forma más perpendicular. Nuestra piel es en esta época muy vulnerable a la exposición solar, por lo que una adecuada protección es fundamental para evitar daños sobre la salud, sobre todo porque **los efectos negativos de la exposición prolongada al sol son acumulativos**.

Algunas de estas consecuencias son quemaduras, insolaciones, afecciones oculares, alteraciones del sistema inmunitario o el envejecimiento cutáneo prematuro. El aumento del cáncer de piel (carcinoma y melanoma maligno) en los últimos años es un claro indicativo de los peligros que comportan estas radiaciones cuando no se toman las debidas medidas de precaución.

No obstante, **la mayoría de los efectos adversos de la exposición al sol son evitables** siguiendo unos sencillos consejos que recomiendan el Ministerio de Sanidad y las organizaciones especializadas:

1. **Evite exponerse al sol en las horas centrales del día**, así como exposiciones prolongadas o siestas.
2. **Disminuya las partes del cuerpo expuestas directamente al sol**. Las prendas ligeras, las camisas de punto tupido y los pantalones largos bloquearán la mayor parte de la radiación solar. **Las prendas más cómodas en los climas calurosos son las camisas de algodón de colores claros**. La ropa debe ser cómoda y no demasiado ceñida.
3. **Se recomienda cubrir la cabeza con sombreros o gorras**.
4. El sol puede dañar también los ojos, por lo que **es recomendable utilizar gafas de sol homologadas que filtren, al menos, el 90% de la radiación ultravioleta(UV)**.
5. **Utilice productos de protección solar con un factor elevado y adecuados a su edad, tipo de piel y zona del cuerpo**. Estos protectores deberán aplicarse, en cantidades generosas, **30 minutos antes de exponerse al sol y renovarse cada dos horas y después de cada baño**. Recuerde que **ni siquiera los productos de protección solar muy eficaces y que protegen frente a ambas radiaciones, UVB y UVA, pueden garantizar una protección total frente a los riesgos que la radiación ultravioleta entraña para la salud**. La única forma de evitar completamente los daños del sol es



evitar la exposición y, cuando esto no se haga, tomar las medidas de protección adecuadas descritas para intentar disminuir el riesgo.

6. **Sea cuidadoso en exposiciones sobre y en el agua**, ya que la radiación puede penetrar hasta un metro en el agua clara.
7. **Proteja especialmente a los menores de edad**, ya que son muy sensibles a sobre exposiciones al sol en esta época del año. **Se debe evitar también que menores de 3 años estén expuestos al sol. Se deben utilizar cremas de factor solar elevado** (se aconsejan factores de protección solar mayores de 40).
8. **Si toma medicación, compruebe que ésta no aumenta la sensibilidad cutánea a la radiación ultravioleta.**
9. No olvide que **el riesgo de quemaduras solares se incrementa con la altura** (cada 300 metros, aumenta un 4% el poder de las radiaciones ultravioletas) por lo que **en la montaña se deben seguir los mismos consejos** para protegerse del sol.