

## PROTECCIÓN SOLAR

### ¿Por qué hay que protegerse del sol?

En los últimos años se ha detectado un aumento alarmante en el número de casos de cáncer de piel entre las personas de raza blanca. Se sabe que las radiaciones solares, además de ser causantes de quemaduras, envejecimiento cutáneo precoz y desarrollo de cataratas oculares, producen efectos cancerígenos sobre la piel. Está comprobado que los rayos ultravioleta (UV) son los principales responsables de esta situación.

Especialmente los bebés y los niños más pequeños (menores de 3 años) son los más sensibles a los efectos nocivos de estas radiaciones.

Los estudios demuestran que la población de mayor riesgo es la que presenta una o varias de estas características:

- Piel muy blanca (se queman con facilidad y casi nunca se ponen morenos), generalmente rubios o pelirrojos.
- Antecedente familiar de cáncer de piel.
- Historia de exposición frecuente al sol en los primeros años de vida.
- Lunares "raros" (nevus) o en gran número.
- Pecosos.

Para prevenir este efecto dañino del sol sobre nuestro organismo, deben establecerse conductas y medidas (hábitos) de **fotoprotección** que prevengan la exposición excesiva a las radiaciones solares. Estas precauciones han de ser puestas en práctica, no sólo en playas, piscinas y estaciones de montaña, sino también siempre que se practiquen deportes al aire libre o se acuda a espectáculos u otras actividades que se lleven a cabo en espacios abiertos. Conviene ser previsor y pecar por exceso, no por defecto.

### ¿Cuáles son los mejores métodos de fotoprotección?

Las medidas de fotoprotección más importantes son:

- Evitar la exposición prolongada al sol, sobre todo en las horas centrales del día.
- Buscar sombras en los espacios abiertos o proveerse de sombrillas.

- Usar cremas o lociones con filtro solar que sean resistentes al agua (si no fuera así, aplicar repetidamente), con un factor de protección 15 ó superior.
- Emplear gorros o mejor sombreros con ala.
- Utilizar ropas que cubran buena parte del cuerpo, como camisetas con mangas y pantalones tipo bermudas, cuando se permanezca en áreas soleadas.
- Llevar gafas de sol oscuras, con filtro para rayos UV. Esto protege la delicada piel que rodea los ojos y previene además el desarrollo precoz de cataratas.

En cualquier caso, conviene que la exposición solar en la temporada veraniega se realice de forma gradual, aumentando gradualmente y poco a poco el tiempo que se está al sol.

Todas estas medidas deberán extremarse en la población considerada de riesgo (ver arriba) y "suavizarse" en los niños de piel más morena y especialmente en los de raza negra.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

### Protección de la piel y los ojos de los riesgos del exceso de radiaciones solares

| Nº | Pregunta                                                                                   | Respuesta | Explicación                                                                                                                                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | No te puedes quemar en un día cubierto.                                                    | Falso     | Aunque las nubes atenúan la radiación UV, la radiación difusa es suficientemente intensa como para quemarte, a no ser que las nubes sean bajas y gruesas.                  |
| 2  | Demasiado sol es peligroso, independientemente de la edad.                                 | Verdadero | La piel humana y el sistema inmunológico son sensibles a la radiación UV durante todo el ciclo vital.                                                                      |
| 3  | Las cremas solares me protegen, así que puedo tomar el sol mucho mas tiempo.               | Falso     | Las cremas solares protegen, pero su eficacia decrece después de la aplicación. No se debe estar al sol mas tiempo del indicado por el "Factor de Protección Solar" (SPF). |
| 4  | Deberías evitar el sol en verano entre las 12 y las 17 horas (una hora menos en Canarias). | Verdadero | Debido a la mayor elevación solar, la radiación solar UV es muy alta en las horas centrales del día.                                                                       |

|    |                                                                                        |           |                                                                                                                                                                             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5  | Si no siento calor cuando estoy al sol, no me quemaré.                                 | Falso     | La radiación UV no se siente porque es absorbida por las capas más externas de la piel. La sensación de calor procede de la radiación infrarroja, no de la UV.              |
| 6  | La radiación UV no afecta solamente a la piel, sino también a los ojos.                | Verdadero | Las quemaduras de piel son posiblemente el efecto más conocido, pero la radiación UV puede dar lugar al desarrollo de cataratas y a ceguera transitoria en lugares nevados. |
| 7  | Simplemente vuelve a aplicarte crema solar para estar más tiempo al sol.               | Falso     | Las cremas solares sólo protegen durante algún tiempo, después del cual la exposición a la radiación UV es dañina.                                                          |
| 8  | La gente con piel clara y pelirroja es especialmente sensible a la radiación UV.       | Verdadero | La gente con esta combinación de piel y pelo es el grupo de población más sensible.                                                                                         |
| 9  | El bronceado te protege de quemaduras por el sol.                                      | Falso     | El bronceado es una reacción de la piel a la exposición a la radiación UV y sólo protege parcialmente.                                                                      |
| 10 | Los efectos negativos de las quemaduras por el sol son acumulativos.                   | Verdadero | La capacidad del cuerpo humano de proteger y reparar daños producidos por la radiación UV decrece a lo largo de la vida.                                                    |
| 11 | El sol en invierno y primavera no es peligroso.                                        | Falso     | La intensidad UV depende también de la latitud, de la altitud y de la reflexión del suelo, como por ejemplo la nieve.                                                       |
| 12 | Se debe proteger especialmente a los niños.                                            | Verdadero | Debido a la mayor sensibilidad de su piel y a los efectos acumulativos de las quemaduras.                                                                                   |
| 13 | Cuanto más oscura es tu piel más atractivo/a eres.                                     | Falso     | Esta actitud social está cambiando. Hace un siglo se era más atractivo cuanto más clara se tenía la piel.                                                                   |
| 14 | Se debe tener en cuenta la reflexión de la radiación UV por parte del agua y la arena. | Verdadero | La radiación solar directa y la radiación difusa reflejada por el suelo son igualmente importantes.                                                                         |

|    |                                                                                                 |           |                                                                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | Es necesario estar al sol debido a que la vitamina D se sintetiza con ayuda de la radiación UV. | Falso     | El tiempo de exposición necesario para la producción de vitamina D es tan corto, que es suficiente con la radiación UV recibida durante nuestras actividades diarias al aire libre. |
| 16 | Cuanto más cortas son las sombras, más peligroso es el sol.                                     | Verdadero | Cuando las sombras son cortas la elevación solar es alta y la radiación solar es más intensa.                                                                                       |
| 17 | No te puedes quemar mientras estás en el agua.                                                  | Falso     | El agua atenúa la radiación UV, pero te puedes quemar más fácilmente nadando.                                                                                                       |
| 18 | A mayor altitud, es más fácil quemarse.                                                         | Verdadero | Cuanto mayor es la altitud, la atenuación de la radiación UV por la atmósfera es menor.                                                                                             |
| 19 | No es importante cambiar los hábitos con respecto al sol.                                       | Falso     | Un cambio en los hábitos personales es un primer paso en la protección activa contra la radiación UV.                                                                               |
| 20 | La protección contra el sol más económica y efectiva es la sombra.                              | Verdadero | La sombra protege de los rayos directos del sol, pero de todos modos hay que protegerse de la radiación difusa.                                                                     |

Tomado del informe técnico "Índice UV para la población. España". elaborado por Virgilio Carreño, Alberto Redondas y Emilio Cuevas, basado en la versión inglesa preparada por el Grupo de Trabajo 4 de la Acción COST-713 "UVB Forecasting" promovido por la Comisión Europea, y en la versión precedente para las Islas Canarias. Publicado en junio de 2002 por el Instituto Nacional de Meteorología español.

Documento completo disponible en  
[http://www.inm.es/uvi/manual\\_UVI\\_nacional.pdf](http://www.inm.es/uvi/manual_UVI_nacional.pdf)