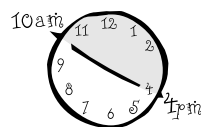


# Medidas para protegerse del sol

La exposición moderada al sol puede resultar agradable, pero el exceso de sol puede ser peligroso. La sobreexposición a la radiación ultravioleta puede causar quemaduras dolorosas. Además, puede producir efectos secundarios más graves, entre ellos cáncer de piel, envejecimiento prematuro de la piel y otros trastornos cutáneos; cataratas y otros daños a la vista, e inhibición del sistema inmunitario. Los niños son especialmente vulnerables, ya que la mayoría de la sobreexposición de una persona ocurre antes de los 18 años de edad.

## Sea consciente de los daños que causa el sol

La mayoría de las personas no son conscientes de que el cáncer de piel, aunque evitable, es el tipo de cáncer más común en España. Siguiendo algunos pasos sencillos, sin grandes cambios usted podrá disfrutar del sol y al mismo tiempo protegerse de la sobreexposición. En colaboración con varias organizaciones públicas de salud, la Unidad de Salud Medioambiental del Hosp. Univ. Virgen Arrixaca proporciona estas medidas de protección para ayudarle a usted y a su familia. Aparte de permanecer a la sombra, no existe una medida única que proporcione protección completa contra la sobreexposición a la radiación ultravioleta, por lo que es importante que siga estas medidas de protección siempre que le sea posible.



### Limite la exposición al sol cuando está más alto

Los rayos ultravioleta del sol son más fuertes entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Limite dentro de lo posible la exposición al sol durante esas horas.



### Póngase a la sombra

Una de las mejores maneras de protegerse contra el sol es permanecer a la sombra. Recuerde la regla de la sombra: "Observe su sombra. Si no ve sombra, póngase a la sombra".



### Use siempre una crema con filtro solar

Un filtro solar con un factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de al menos 15 bloquea la mayor parte de la radiación ultravioleta. Aplique abundante crema con filtro solar sobre la piel expuesta y repita la aplicación cada 2 horas cuando esté trabajando o jugando al aire libre. El filtro solar, aunque sea a prueba de agua, puede desprenderse de la piel al secar el sudor o el agua con una toalla.



### Póngase un sombrero

Un sombrero de ala ancha o un gorro ofrece buena protección contra el sol para los ojos, los oídos, la cara y la parte posterior del cuello. Estas zonas son especialmente propensas a la sobreexposición al sol.



El índice UV proporciona valores numéricos para describir la probabilidad de sobreexposición a los rayos dañinos del sol.



### Cúbrase

Usar ropa holgada de tela tupida para cubrir el cuerpo y las extremidades es una buena manera de proteger la piel de los rayos ultravioleta del sol.



Use anteojos de sol que bloqueen un 99 a 100 por ciento de la radiación ultravioleta

Los anteojos de sol con una protección UVA y UVB de 99 a 100 por ciento reducen en gran medida la exposición de los ojos al sol, que puede provocar cataratas y otros daños a la vista. Revise la etiqueta al comprar anteojos de sol.



Evite las lámparas y salones de bronceado

Las fuentes de luz procedentes de lámparas para el bronceado pueden dañar la piel y los ojos si no están protegidos. Es buena idea evitar las fuentes artificiales de luz ultravioleta.



Vigile el índice UV

El índice UV proporciona información importante para ayudarle a planear sus actividades al aire libre de forma que prevenga la sobreexposición al sol. El índice UV, que se publica diariamente para numerosas ciudades de España, está desarrollado por el Instituto Nacional de Meteorología (enlace disponible en nuestra web).

## Consideraciones especiales para los niños

Aunque muchos de los efectos de la exposición al sol no se manifiestan hasta la edad adulta, los estudios médicos recientes muestran que es muy importante proteger a los niños y adolescentes de la sobreexposición a la radiación ultravioleta. Debido a que los niños tienden a estar más tiempo al sol que los adultos, es importante tener cuidado de mantenerlos protegidos de la sobreexposición al sol y consultar con un médico acerca de la protección que se debe dar a los bebés de menos de 6 meses de edad. El 85% de la RUV de nuestra vida la recibimos en los primeros 18 años.

## Guía Escolar de Acción Ambiental de la Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica

En respuesta a la seria amenaza que representa para la salud pública la exposición a mayores niveles de radiación ultravioleta, la Unidad de Salud Ambiental está colaborando con las escuelas y comunidades de Murcia mediante la implantación del Programa Escolar de Salud Ambiental. Este programa enseña a los niños y a sus educadores en la escuela primaria cómo protegerse de la sobreexposición al sol.



## Para obtener más información

Para obtener más información sobre la radiación ultravioleta, las medidas que se deben tomar para protegerse del sol, y el Programa Escolar, llame a la línea de información de la Unidad de Salud Medioambiental Virgen Arrixaca de Murcia al 968-369031 o visite nuestras páginas de Internet en <[www.pehsu.org](http://www.pehsu.org)>.