



## ■ ¿Cómo cuidar su piel del sol en verano?

El verano es la estación del año en la que estamos más expuestos al sol y el calor. Evite ser víctima del exceso de los rayos ultravioleta y conozca en este artículo algunos consejos para proteger su piel de los daños que pueda provocar el exceso de sol.

*El sol es esencial para el humano, no solo porque proporciona luz y calor, sino que también porque permite la síntesis de vitamina D, que ayuda a la mineralización de los huesos manteniéndolos fuertes y sanos. Sin embargo, los rayos UV pueden ser dañinos para la salud, especialmente si se abusa de la exposición solar.*

## ■ Medidas para protegerse del sol

Exponerse al sol y la radiación UV puede ser peligroso. La sobreexposición a la radiación ultravioleta no solo puede resultar en quemaduras de primer y segundo grado, sino que también en cáncer de piel, envejecimiento prematuro, daño ocular, entre otros.

Tanto adultos como niños deben protegerse del sol, a continuación, se presentan algunos consejos:

1. Aplicar **bloqueador solar** 15 minutos antes de salir al aire libre, (en abundancia en toda la piel expuesta). La crema protectora debe tener un Factor de Protección Solar (SPF, por sus siglas en inglés) de por lo menos 30 UVA y UVB. Los protectores solares ayudan a prevenir que los rayos ultravioleta (UV) lleguen a la piel. Existen dos tipos de radiación ultravioleta, los rayos UVA y los rayos UVB, los cuales causan daños a la piel y aumentan el riesgo de cáncer de piel. Por otro lado, es importante destacar No existen productos que bloqueen al 100% la radiación.
2. Cada 2 horas vuelva a aplicarse protector solar.
3. Protéjase del sol: especialmente cubriendo cara, ojos (lentes de sol), orejas y cuello. Es recomendable el uso de gorros.
4. Busque la sombra: aproveche los árboles, parasoles o algún otro tipo de cobertura contra el sol.
5. Evite la exposición al sol entre las 10:00 am y 16:00 hrs.
6. Proteja especialmente a los niños: recuerde que niños menores a 6 meses no deben ser expuestos al sol.

## ■ ¿Qué hacer frente a una quemadura solar?

---

Las quemaduras solares no se visualizan en el momento de producirse, sino unas cuatro horas después de la exposición al sol. La piel con quemaduras se inflama, enrojece, aparecen ampollas e incluso podría provocar dolor de cabeza, fiebre, náuseas y fatiga.

En caso de que sufra una quemadura producto de la exposición solar, siga las siguientes recomendaciones:

- Tome abundante agua.
- Alivie las quemaduras con baños refrescantes o utilice paños humedecidos con agua fría.
- Evite otra exposición hasta que la quemadura haya desaparecido.
- Utilice una crema humectante para uso tópico.

En caso de presentar ampollas producto de una quemadura de sol acompañado de fiebre, deshidratación, vómitos y dolores severos se recomienda acudir a un médico. No se exponga sin protección al sol. Siga estos consejos y podrá disfrutar del verano sin sufrir quemaduras y así reducir el riesgo de padecer enfermedades a la piel a largo plazo.

Protéjase usted y proteja a sus seres queridos en estas vacaciones.

## ■ Referencias

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *¿Cómo puedo proteger a mis niños del sol?* 2019. [https://www.cdc.gov/spanish/cancer/skin/basic\\_info/children.htm](https://www.cdc.gov/spanish/cancer/skin/basic_info/children.htm)

Medline Plus. *Bronceado*. <https://medlineplus.gov/spanish/tanning.html>

Organización Mundial de la Salud. *¿Qué medidas sencillas pueden tomarse para protegerse del sol?* 2015. <https://www.who.int/features/qa/40/es/>

National Institute for Occupational Safety and Health. *Protéjase de la Exposición al Sol*. 2010. [https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2010-116\\_sp/pdfs/2010-116\\_sp.pdf](https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2010-116_sp/pdfs/2010-116_sp.pdf)

Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos. *Pasos a tomar para protegerse del sol*. <https://espanol.epa.gov/espanol/pasos-tomar-para-protegerse-del-sol>

*Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos*

*Seleccione marca*

Seleccionar marca

*Seleccione presentación*

Todas

BUSCAR

Ingrese a [www.bienestarsaval.cl](http://www.bienestarsaval.cl)