

#1MensajeSaludables.Tomando el sol no te dejes la piel.

22/06/2020

El sol tiene un papel relevante en la salud de las personas de modo que en función del uso que se haga de él puede dar lugar a repercusiones positivas y negativas sobre el organismo. En cuanto a las positivas, una exposición solar moderada es necesaria para mantener unos niveles adecuados de vitamina D, la cual es imprescindible para metabolizar el calcio y prevenir ciertas enfermedades como el raquitismo. En términos generales, se recomienda una exposición solar de unos 20 minutos al día. No obstante, el tiempo y las condiciones de exposición dependen de factores como la estación del año, hora del día, altitud, fototipo cutáneo y la edad de la persona.

La exposición masiva al sol sin ninguna medida de protección puede provocar efectos perjudiciales e irreparables en la salud: quemaduras solares, engrosamiento de la piel, envejecimiento prematuro de la piel (se estima que un 75% de las arrugas son producidas por la exposición solar), alteraciones de la pigmentación (pecas, lunares y manchas oscuras) y cáncer de piel (relacionado en casi un 90% con la exposición inadecuada al sol), son algunos ejemplos.

La Organización Mundial de la Salud establece algunas recomendaciones sencillas que puedan facilitar el mantenimiento de una piel sana:

- Usar cremas solares FPS 15+, amplio espectro y resistentes al agua. Las cremas solares deben aplicarse en cantidad suficiente y renovarse cada 2 horas, tras el baño o el secado con toalla.
- Evitar las exposiciones solares prolongadas en horario de máxima irradiación (entre las 11 a.m. y las 4 p.m. en los meses estivales).
- Extremar la precaución en el agua, la arena de playa y la nieve, ya que comportan un riesgo añadido por el reflejo de la radiación
- Disponer de lugares sombreados, utilizar sombrero o gorra y protegernos la vista



con gafas de sol homologadas

- Beber agua con frecuencia para reponer los efectos térmicos del sol.
- El UVI proporciona una información muy útil para el ajuste de la protección solar. Un UVI de 3 indica que es necesario protegerse de la exposición prolongada al sol.

Un UVI mayor de 7

indica que las medidas deben extremarse.

- Los niños/as y en general cualquier persona de piel clara (fototipos I y II), las que tienen numerosos lunares, antecedentes familiares de melanoma, inmunosupresión y enfermedades

genéticas que cursan con fragilidad frente a las radiaciones solares, deben extremar las precauciones durante la exposición solar.

- No bajar la guardia en los días nublados, ya que el riesgo de quemadura solar permanece

Puedes disponer de más información sobre foto protección en

<https://canal.ugr.es/noticia/los-dermatologos-recomiendan-a-la-poblacion-que-se-proteja-adecuadamente-del-sol-tras-el-confinamiento-para-evitar-quemaduras/> y en <https://canal.ugr.es/noticia/desde-la-ugr-se-invita-a-reflexionar-sobre-los-riesgos-de-la-exposicion-masiva-al-sol/>

Recuerda que la web de la Universidad de Granada es un canal de información que dispone de toda la información que necesitas. En torno a ella pivotan el resto de los instrumentos de apoyo: redes sociales, listas de distribución sectoriales y una página web específicamente diseñada para dar cabida a toda la información relativa a la gestión de la crisis: covid19.ugr.es.

#UGRenCasa covid19.ugr.es

Cuida de ti. Cuida de los tuyos. Entre todos podemos detenerlo.

Universidad de Granada

Secretariado de Campus saludable

Red española de Universidades Saludables

CRUE Sostenibilidad

Más información en

<https://www.unisaludables.es>

<https://csaludable.es>

<https://vicesponsabilidad.ugr.es/>

<http://viics.ugr.es/>