

Cómo protegerme del sol

Nuria Latorre

*Especialista en Dermatología de
Hospital Quirónsalud Torrevieja*

**Sala de Conferencias.
Hospital Quirónsalud Torrevieja.
15 de junio. 18:00 horas**



Hospital Quirónsalud Torrevieja
Partida de la Loma, s/n
03184 Torrevieja
96 692 13 13

Hospital  **quirónsalud**
Torrevieja

Decálogo para la prevención del sol en verano

El verano es una época de riesgo para la piel si no sabemos cuidarla de forma adecuada. Debemos seguir una serie de recomendaciones para protegernos de sus excesos, por las graves consecuencias que pueda tener. Estas medidas son especialmente importantes en las personas de piel blanca, pelo rubio o pelirrojo, ojos claros, que se queman con facilidad con el sol, y que tienen muchas pecas, ya que son las personas que presentan un mayor riesgo de cáncer de piel.

- Evitar la exposición al sol entre las 12 y las 16 horas, pues es el periodo de mayor insolación.
- Estas medidas deben tomarse también en los días nublados, ya que gran parte de la radiación solar sigue siendo dañina en esos días.
- Utilizar barreras físicas como sombrilla, sombrero, prendas de ropa y gafas de sol para protegerse. Hay que tener en cuenta que algunas fibras textiles dejan pasar gran parte de su luz, y que determinadas superficies reflectantes como la arena o el mar pueden producir un exceso de exposición a la luz. Colocarse bajo una sombrilla en la playa puede no ser suficiente.
- Tener cuidado con los medicamentos, pues la sensibilidad aumentada al sol (fotosensibilidad) puede ser un efecto secundario de algunos de ellos. Debemos consultar al médico o al farmacéutico si podemos exponernos al sol en el caso de estar tomando alguno.
- Salir de casa con el fotoprotector solar aplicado (al menos 30 minutos antes de exponerse al sol).
- Evitar productos con alcohol como perfumes, colonias, desodorantes pues pueden causar manchas oscuras en la piel (fotodermatitis).
- Aplicar un fotoprotector con filtros de protección tanto UVA como UVB, adecuado a nuestro fototipo, en cada exposición al sol, y reaplicarlo nuevamente cada dos horas o después de cada baño.
- Se ha demostrado que las quemaduras solares en la infancia causan cáncer de piel. Los niños de pocos meses de edad no deben exponerse al sol. A partir de los 6 meses pueden empezar a utilizar los filtros solares y seguir las recomendaciones mencionadas, así como enseñarles a protegerse del sol.
- Se recomienda un filtro solar con un factor de protección (SPF) mínimo de 15. El SFP que cada persona debe emplear depende de su tipo de piel y de la intensidad de la radiación solar.
- Acudir al dermatólogo en caso de observar una lesión nueva y que no se cura, o si notamos cambios en un lunar.

Quirónsalud, la salud persona a persona.

Más de 80 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud en 13 regiones:
Andalucía | Aragón | Baleares | Canarias | Castilla La Mancha | Cataluña | Comunidad Valenciana |
Extremadura | Galicia | Madrid | Murcia | Navarra | País Vasco