

salud pública

consejos para
un verano
saludable



Castilla-La Mancha



EXPOSICIÓN AL SOL

El sol emite diferentes tipos de radiaciones que son filtradas antes de llegar a la tierra por la capa de ozono. Tomar el sol tiene muchos efectos beneficiosos (produce vitamina D, mejora algunas enfermedades de la piel, etc.), pero la exposición excesiva a las radiaciones solares puede tener efectos perjudiciales tanto a corto (quemaduras solares) como a largo plazo (envejecimiento prematuro, lesiones en la piel, melanoma, etc).

Para evitar los efectos nocivos de la exposición al sol conviene tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- No tomar el sol en las horas centrales del día (entre las 12 y las 16h), incluso en los días nublados.
- Proteger el cuerpo de la exposición directa al sol mediante el empleo de sombrillas, sombreros (preferiblemente con ala ancha para que protejan cuello y orejas), camisetas, etc.
- Usar gafas de sol que absorban el 100% de las radiaciones ultravioletas. Es importante que lleven el marcado CE como garantía de calidad.
- Beber abundantes líquidos para evitar la deshidratación.
- Aplicar en la piel cremas solares con filtros de protección UVA y UVB con un factor adecuado a cada tipo de piel (generalmente superior a 15). Se deben aplicar en todo el cuerpo al menos 30 minutos antes de iniciar la exposición y repetir la aplicación tras bañarse, cuando se sude mucho o cada 2 horas. Por el efecto del reflejo de las radiaciones del sol sobre la arena es necesario usar protección también cuando se está debajo de la sombrilla. Si está nublado también hay que utilizar protector solar.



- Proteger los labios con barras de protector solar.
- El uso de cremas con protección solar no impide el bronceado. Evita que se produzcan quemaduras en la piel y favorece que el bronceado se mantenga durante más tiempo.
- Algunos cosméticos o perfumes pueden producir manchas en la piel tras la exposición al sol. Es recomendable usar únicamente protector solar sobre la piel.
- Hay lugares en los que las radiaciones son más intensas (a gran altitud o cerca del ecuador). En estos sitios hay que utilizar un factor de protección mayor de lo habitual (50 o más).
- Los autobronceadores y los “aceleradores” del bronceado no protegen del sol, por lo que hay que utilizar la correspondiente protección.
- El bronceado ha de ser paulatino. Los primeros días se limitará la exposición a periodos cortos de tiempo. Conforme la piel esté más bronceada se puede aumentar el tiempo de exposición y usar un factor de protección menor.
- Existen algunos medicamentos que producen fotosensibilidad. Se debe consultar al profesional sanitario si se está tomando algún fármaco.



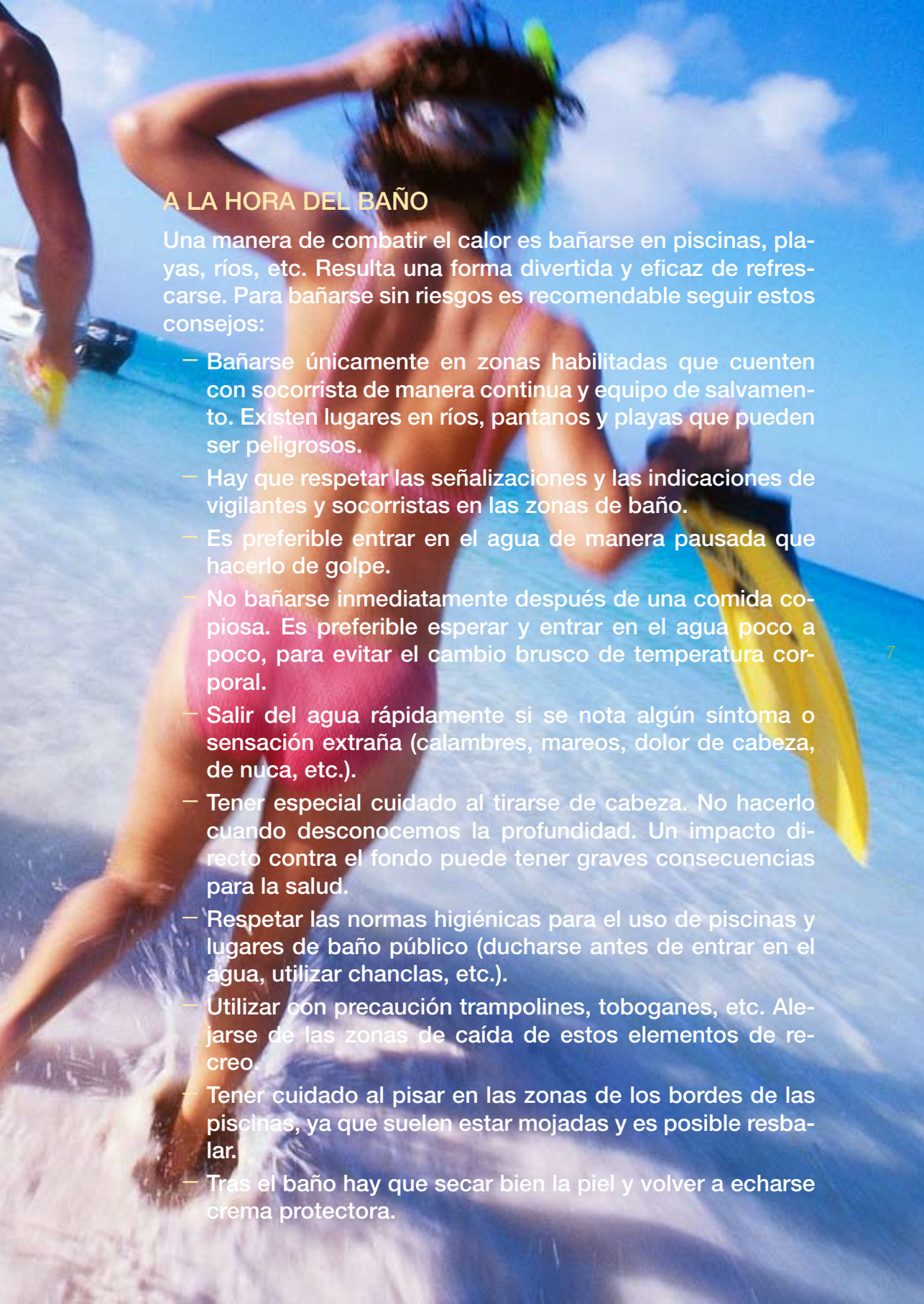
¿Qué es el factor de protección solar?

El FPS indica el tiempo que se puede permanecer expuesto al sol sin que se produzcan quemaduras solares. Por ejemplo, un factor de protección de 15 indica que los efectos que tendrá la exposición sobre la piel durante 15 minutos será igual que la de un minuto sin protección. Si se quiere permanecer al sol durante más tiempo sin riesgo de quemaduras habrá que aplicar una crema protectora con un factor mayor y repetir su aplicación con frecuencia.

Tipos de piel y factor de protección recomendado (orientativo)

Fototipo	Piel	Ojos y cabello	Resistencia al sol	Factor de protección
Fototipo I	Piel muy clara con pecas	Cabello pelirrojo, ojos azules	Quemaduras solares siempre	Ultra (50 o más)
Fototipo II	Piel clara, pecas	Cabello rubio o pelirrojo. Ojos azules o verdes	Quemaduras solares frecuentes. Se broncea ligeramente	Muy alto o ultra
Fototipo III	Piel blanca o ligeramente oscura	Cabello castaño o moreno. Ojos marrones o grises	Quemaduras solares ocasionales. Se broncea con facilidad	Alto o muy alto
Fototipo IV	Piel morena	Ojos y cabello castaño o negro	Quemaduras solares muy poco frecuentes	Medio



A person in a pink swimsuit is captured mid-jump, entering the water. They are holding a yellow snorkel mask in their right hand. The background is a bright blue sky with some white clouds. The water is splashing around the person's legs.

A LA HORA DEL BAÑO

Una manera de combatir el calor es bañarse en piscinas, playas, ríos, etc. Resulta una forma divertida y eficaz de refrescarse. Para bañarse sin riesgos es recomendable seguir estos consejos:

- Bañarse únicamente en zonas habilitadas que cuenten con socorrista de manera continua y equipo de salvamento. Existen lugares en ríos, pantanos y playas que pueden ser peligrosos.
- Hay que respetar las señalizaciones y las indicaciones de vigilantes y socorristas en las zonas de baño.
- Es preferible entrar en el agua de manera pausada que hacerlo de golpe.
- No bañarse inmediatamente después de una comida copiosa. Es preferible esperar y entrar en el agua poco a poco, para evitar el cambio brusco de temperatura corporal.
- Salir del agua rápidamente si se nota algún síntoma o sensación extraña (calambres, mareos, dolor de cabeza, de nuca, etc.).
- Tener especial cuidado al tirarse de cabeza. No hacerlo cuando desconocemos la profundidad. Un impacto directo contra el fondo puede tener graves consecuencias para la salud.
- Respetar las normas higiénicas para el uso de piscinas y lugares de baño público (ducharse antes de entrar en el agua, utilizar chanclas, etc.).
- Utilizar con precaución trampolines, toboganes, etc. Alejarse de las zonas de caída de estos elementos de recreo.
- Tener cuidado al pisar en las zonas de los bordes de las piscinas, ya que suelen estar mojadas y es posible resbalar.
- Tras el baño hay que secar bien la piel y volver a echarse crema protectora.



ALTAS TEMPERATURAS

Los días de calor intenso obligan a nuestro organismo a realizar un esfuerzo de adaptación para mantener la temperatura corporal. Cuando el calor es continuado durante varios días o si las temperaturas nocturnas son elevadas, este esfuerzo es mayor. Los siguientes consejos pueden ser de utilidad para evitar los efectos de las altas temperaturas sobre la salud:

- Beber al menos 2 litros de agua diarios y evitar las bebidas alcohólicas, ya que pueden producir deshidratación.
- En los días de intenso calor es preferible permanecer en lugares frescos, a la sombra o climatizados. Una ducha o un baño con agua fría pueden aliviar el calor de manera efectiva.
- En casa hay que bajar las persianas para evitar que la luz del sol entre directamente. No abrir las ventanas durante las horas en las que la temperatura exterior es más alta. Se recomienda evitar el uso de máquinas y aparatos (ordenador, secador, etc.) que pueden aumentar la temperatura ambiental en las horas más calurosas. A partir de 35 °C en el interior de la vivienda un ventilador sólo mueve el aire, no lo enfría.
- Son preferibles las comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas con el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).
- Evitar las actividades y el ejercicio físico al aire libre en las horas más calurosas del día.
- Si hay que permanecer en el exterior, procurar estar a la sombra. Usar ropa ligera y de color claro y proteger la piel de la luz solar, utilizando gorros o sombreros para cubrir la cabeza. El calzado ha de ser fresco, cómodo y que transpire.



