A EN CIFRAS

30 **minutos** antes de la exposición solar, aplicar la crema fotoprotectora.

12-16 **horas.** Hay que evitar la exposición durante esas horas del día.

80% **del daño solar** sobre la piel ya se ha producido a los 20 años.

1,5 **litros de agua** al día para conseguir una buena hidratación.

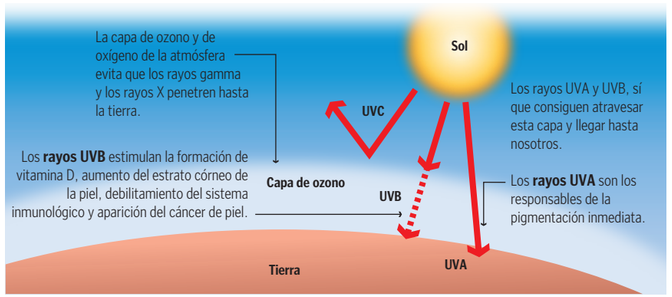
B ¿QUÉ ES?

Las radiaciones y sus efectos

El 90% de los cambios que sufre la piel humana son debidos al envejecimiento prematuro de las células cutáneas, motivados por los daños de la radiación ultravioleta.

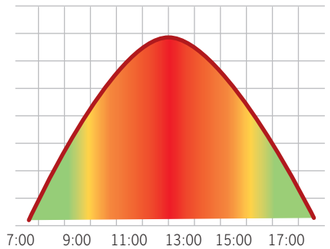
A Las radiaciones solares

La Tierra está sometida a radiaciones de diferentes tipos.



B Curva de insolación

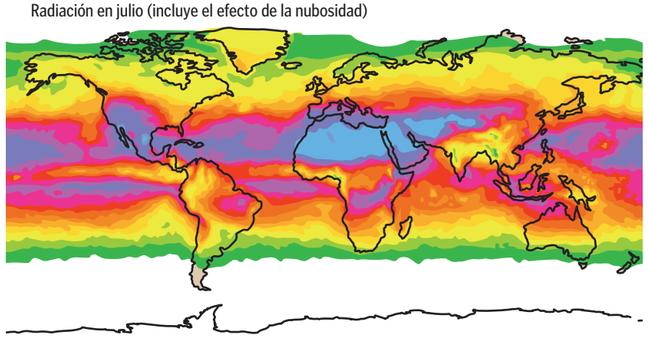
El 60% de las radiaciones solares se recibe en las horas centrales del día.



C Intensidad de la radiación ultravioleta

Depende de la hora del día y la época del año, de la latitud, de la altura (se incrementa con la altura), del espesor de la capa de ozono, del clima (en un día nublado se recibe menos radiación), de la contaminación atmosférica (a mayor contaminación, menos radiación) y del albedo o capacidad reflectiva de la superficie (la nieve refleja más radiación).

Radiación en julio (incluye el efecto de la nubosidad)



Índice Ultravioleta

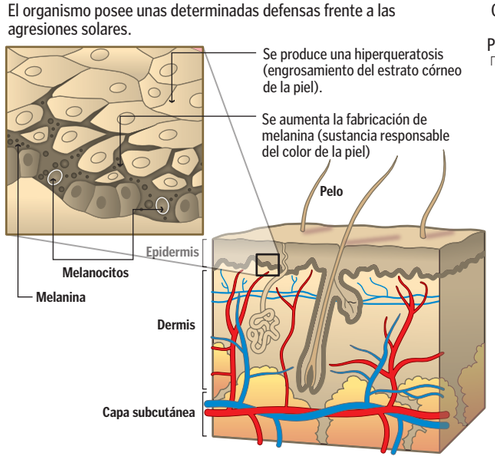
- 1, 2 — **Bajo**
  - No necesita protección
- 3, 4, 5, 6, 7 — **Protección**
  - Busque la sombra en las horas centrales del día
  - Use camisa, crema de protección y sombrero
- 8, 9, 10, 11, 12, 13 — **Protección extra**
  - Evite salir durante las horas centrales del día
  - Imprescindible usar camisa, crema de protección y sombrero

Fuente del mapa: MACC. Consejos de prevención: Organización Mundial de la Salud.

C PROTECCIÓN NATURAL

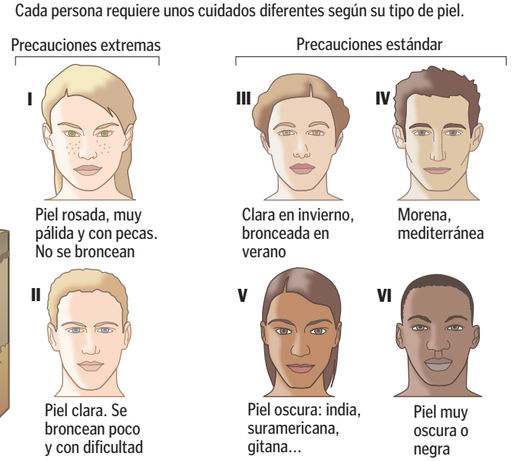
La piel

El organismo posee unas determinadas defensas frente a las agresiones solares.



Los fototipos

Cada persona requiere unos cuidados diferentes según su tipo de piel.



D CÓMO PROTEGERSE

14 consejos prácticos

La manera más eficaz de protegerse es evitar la radiación directa y protegerse con ropa.

1 Se debe aplicar como mínimo un factor 15 de protección solar unos 20 a 30 minutos antes de exponerse al sol y se debe renovar cada 2 o 3 horas para evitar que se pierda el efecto.

2 Se deben evitar las horas de mayor incidencia solar, entre las 12 y las 16.

3 Es conveniente que el bronceado sea progresivo, al principio exposiciones cortas y luego ir aumentando el tiempo. El primer día solo 15 min., luego ir aumentando 10 min. cada día.

4 Los días nublados también debe usarse crema con protección, ya que las radiaciones atraviesan las nubes.

5 Evitar el uso de colonias y desodorantes cuando se vaya a tomar el sol.

7 Después de tomar el sol, darse una ducha e hidratar la piel.

8 Usar sombrero, ropa adecuada y gafas solares (el sol penetra por el cristalino y puede favorecer la aparición de cataratas).

8 Acudir a un dermatólogo cuando exista una cambio en la coloración de la piel, en el tamaño, color o forma de lesiones preexistentes, si aparece sangrado, picor o dolor en una zona en concreto, etc.

9 En la montaña se debe utilizar crema con fotoprotección más alta ya que el riesgo de padecer una quemadura se incrementa un 4% cada 300 metros de altura.

10 Usar crema con fotoprotección más alta para las zonas más sensible, como puede ser la cara, los párpados, los labios, las manos y la nariz.

11 Use crema resistente al agua, el baño hace que la piel sea más sensible al sol.

12 Existen grupos de riesgo: los niños, los ancianos y algunas personas que padecen enfermedades como vitíligo, herpes, albinismo, cicatrices o algunos tipos de acné. Los niños de menos de 6 meses no deben exponerse al sol.

13 Las personas con varices deben tener cuidado a la hora de tomar el sol porque una exposición excesiva puede agravar sus problemas.

14 Las embarazadas deberán tener cuidado con el sol ya que durante el embarazo la aparición de manchas cutáneas se incrementa.

13 Algunos medicamentos aumentan la hipersensibilidad de la piel al sol. Si está tomando algún fármaco, pregunte a su médico la conveniencia de tomar el sol.

14 Evite el bronceado cosmético (rayos UVA).

E CUIDADOS

La piel y la nutrición

El aspecto de la piel puede resentirse por determinadas carencias en nuestra alimentación. Por eso en necesario llevar a cabo una dieta equilibrada.