

¿CÓMO AFECTAN LAS RADIACIONES SOLARES A LA SALUD DE NUESTROS OJOS?

La exposición excesiva a radiación UV genera efectos nocivos a nivel ocular, desde la aparición de fotoqueratitis y conjuntivitis de forma aguda, hasta la aparición a largo plazo de pinguéculas, pterigiones, cataratas o diversos tipos de cáncer ocular. La sensibilidad del ojo depende de el color, la edad de la persona y sus condiciones de salud.



Bibliografía: Ramirez, B., Gilabert ,P. y Gutiérrez , J. (2021). Preguntas Frecuentes. Guía de Buenas Prácticas para una exposición solar saludable (pp. 221-275). España: Agencia Sanitaria Costa del Sol (Marbella, Málaga)

PROYECTO SOLUDABLE ECUADOR



BENEFICIOS DEL SOL EN LA SALUD

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE EL SOL PARA NUESTRA SALUD?

La exposición moderada al sol repercuten de manera positiva en la salud física, psicológica y emocional de los seres humanos. Entre los principales beneficios tenemos:

- ⇒ La síntesis de la vitamina D que beneficia al desarrollo de huesos y dientes.
- ⇒ Contribuye a la prevención de Cáncer.
- ⇒ Es útil para tratar enfermedades inflamatorias cutáneas.
- ⇒ Es un antidepresivo natural.



PERJUICIOS DEL SOL EN LA SALUD

¿QUÉ EFECTOS NOCIVOS TIENE EL SOL PARA NUESTRA SALUD?

La exposición excesiva a la radiación UV puede dar lugar a efectos nocivos agudos y crónicos, especialmente para la piel y los ojos, que son los órganos más expuestos :

- ⇒ A corto plazo, quemaduras solares.
- ⇒ A largo plazo se relacionan con la aparición de diferentes cánceres de piel (melanoma y no melanoma).
- ⇒ Envejecimiento prematuro.
- ⇒ La inhibición del sistema inmunitario.
- ⇒ Otros problemas cutáneos y oculares.



¿POR QUÉ ES PELIGROSO QUEMARNOS?

Las quemaduras de la piel por la exposición a radiación UVB, se constituyen en el principal agente causal de la mayoría de los cánceres de piel.

Una historia de quemaduras solares especialmente en la infancia y adolescencia, es un factor de riesgo para el desarrollo de cáncer de piel. Por ello, evitar las quemaduras solares en las primeras décadas de la vida constituye una de las principales medidas para prevenir el cáncer de piel en la edad adulta.



¿POR QUÉ EL SOL ACELERA EL ENVEJECIMIENTO DE NUESTRA PIEL?

UVA es considerada la radiación del envejecimiento prematuro de la piel, además de provocar cáncer.

Frente al envejecimiento cronológico de la piel, caracterizado por arrugas finas y pérdida moderada de laxitud, el fotoenvejecimiento presenta sequedad, arrugas profundas, pérdida de elasticidad, aparición de manchas, y dilataciones vasculares, y engrosamiento de la piel.



¿QUÉ EFECTO TIENE EL SOL SOBRE NUESTRAS DEFENSAS INMUNOLÓGICAS?

Tanto la radiación UV A como UV B ejercen efectos inmunosupresores en diversos niveles de la respuesta inmunitaria. Cuando existe un exceso de radiación solar, se puede alterar secundariamente la función de los glóbulos blancos y debilitar este sistema de defensa natural.