

DECÁLOGO SOLUDABLE

El sol es fuente de energía y de vida en el planeta. Los rayos del sol influyen de forma decisiva en nuestra salud. Nuestro organismo necesita de las radiaciones ultravioletas del sol para obtener vitamina D y mantener en buen estado los huesos. El sol afecta positivamente a nuestro estado de ánimo, elevando los niveles de serotonina y endorfinas. Sin embargo, en exceso, las radiaciones UV pueden ocasionar daño en la piel (quemaduras, arrugas, manchas, cáncer de piel), ojos (queratitis, conjuntivitis, cataratas, degeneración macular y tumores), y alterar el sistema inmunitario (facilidad para las infecciones, falta de eficacia de las vacunas).



10 CONSEJOS

Evita el uso de cabinas de bronceado artificial, la radiación UVA acelera el envejecimiento de la piel y la aparición de manchas y arrugas.



Reduce la exposición solar de 11 a las 17 horas, acortar el tiempo de exposición en esta franja del día es la mejor manera de protegerse del sol.



Para saber cuando evitar exponernos al sol existe una regla que nos indica cuando el sol es más intenso. Esta regla consiste en observar su sombra si es mas corta en relación a su altura el riesgo es menor que cuando el tamaño de la sombra sea mayor a su altura.



Cúbrete con sombrero, gafas de sol y ropa apropiada, el atuendo es un escudo frente a las radiaciones del sol.



Emplea cremas solares de alta protección (FPS 15+) y amplio espectro UVA/UVB, elige el factor de protección solar más adecuado a tu fototipo de piel.



Bebe como mínimo dos litros de agua al día para evitar la deshidratación y aumenta tu consumo de frutas y verduras.



Protégete no solo cuando vayas a la playa, también cuando realices actividades deportivas, laborales o de ocio al aire libre.



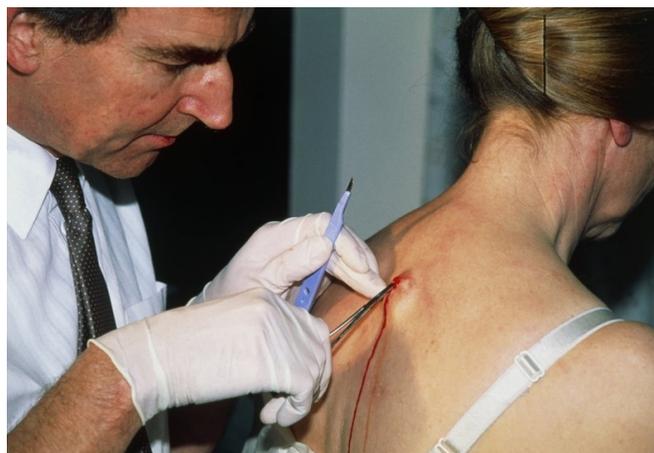
No bajes la guardia en días nubosos, consulta el índice UV y aplica las medidas apropiadas de protección solar.



Los niños y las personas con fototipos de piel I y II son especialmente vulnerables a las radiaciones UV y necesitan mayor protección solar.



Chequea con frecuencia tu piel y presta especial atención a tus lunares.



RECOMENDACIONES EN LA INFANCIA

1. Reducir el tiempo de exposición solar.
2. Permanecer bajo la sombra sobre todo al mediodía.
3. Usar sistemáticamente medidas físicas de protección.
4. Emplear cremas de protección solar.
5. Aplicar cremas con FPS 30+ y amplio espectro UVA/UVB.
6. Hidratar a los más pequeños en todo momento .



RECOMENDACIONES EN LA ADOLESCENCIA

1. Evitar las cámaras de bronceado.
2. Aceptar el color de piel.
3. Tomar el sol poco a poco.
4. Permanecer bajo la sombra.
5. Proteger los ojos con gafas.
6. Aplicar cremas solares.
7. Reforzar las defensas con una alimentación saludable.
8. Practicar deporte al aire libre.
9. Tener cuidado con los días nublados.
10. Revisar los lunares.
11. Que tu ropa sea tu escudo.



RECOMENDACIONES EN LA SENECTUD

Las personas ancianas reúnen una serie de condiciones que les hacen más vulnerables a los efectos de las radiaciones solares por lo que se debe considerar:

1. Consultar sobre los medicamentos que hacen que la piel reaccione de forma negativa frente a la radiación solar.
2. Hidratarse adecuadamente frente a la exposición solar ya que al envejecer se tiene la tendencia a la deshidratación y a una deficiente termorregulación, a esta edad el sentido de la sed no se estimula.
3. La exposición solar mantenida agrava los signos de fotoenvejecimiento y acelera el desarrollo de cáncer cutáneo.

Se recomienda a los adultos mayores:

- ⇒ Pasear al aire libre y exponerse al sol al menos 15 minutos cada día.
- ⇒ Proteger las áreas de la piel más fotoenvejecidas con cremas solares.
- ⇒ Usar sombrero de ala ancha y gafas de sol homologadas.
- ⇒ Vigilar los niveles de vitamina D.



RECOMENDACIONES EN EL EMBARAZO

1. Evitar las horas de máxima irradiación solar.
2. Permanecer en zonas de sombra a mediodía.
3. Utilizar cremas de alta protección.
4. Aplicar el fotoprotector en cantidad suficiente.
5. Utilizar sombreros de ala ancha en vez de las gorras o las viseras para cubrir la cabeza.
6. Utilizar ropa con tejidos naturales para cubrir la piel.
7. Mantener una buena hidratación y una dieta rica en frutas y verduras .
8. Revisar la piel frecuentemente.



RECOMENDACIONES PARA DEPORTISTAS

1. Programar los horarios deportivos.
2. Utilizar cremas de alta protección (mínimo FPS 30+), con filtros UVA y UVB sobre todo en el exterior.
3. Aplicar el fotoprotector en cantidad suficiente.
4. Colocar el fotoprotector 15 minutos antes de la práctica deportiva.
5. Cubrir la cabeza con una gorra o sombrero.



- 
6. Proteger los ojos con unas gafas de sol.
 7. Utilizar ropa deportiva de calidad.
 8. Beber abundante agua y zumos de frutas y verduras.
 9. Consultar el índice de radiación ultravioleta (UVI).
 10. Examina regularmente la piel.

RECOMENDACIONES PARA TRABAJADORES

1. Respetar las normas que la empresa ha establecido en su política de fotoprotección.
2. Planificar las tareas.
3. Realizar descansos frecuentes en zonas de sombra.
4. Consultar el índice de Radiación Ultravioleta (UVI).
5. Utilizar ropa protectora frente al sol.
6. Utilizar crema de protección solar (mínimo FPS 30+).
7. Usar gafas de protección solar.
8. Utilizar un sombrero de ala ancha.
9. Beber con regularidad.
10. Revisar la piel frecuentemente.



RECOMENDACIONES PARA TURISTAS

1. Racionar las horas de sol.
2. Evitar el sol de mediodía.
3. Protegerse bajo la sombra.
4. Elegir un protector solar adecuado.
5. Aplicar adecuadamente el protector solar.
6. Protegerse con ropa adecuada.
7. Protegerse la cabeza.
8. Cuidar los ojos.
9. Hidratar por dentro y por fuera.
10. No confiarse en los días nublados.



- 
11. Protegerse no solo en la playa.
 12. Tomar alimentos ricos en antioxidantes.
 13. Controlar la fecha de caducidad de las cremas solares.
 14. Evitar las colonias y desodorantes.
 16. Cuidado con los trucos para acelerar el bronceado.
 17. Di sí a los autobronceadores.
 18. Di no a las lámparas de UVA .

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON HIPERSENSIBILIDAD

1. Evitar por completo la exposición solar al mediodía y no bajar la guardia en días nublados.
2. Evitar por completo situaciones de alto riesgo.
3. Programar las actividades en el exterior a la caída de la tarde.
4. Emplear de forma rigurosa las medidas físicas de protección solar.
5. Utilizar ropa con tejidos que garanticen una protección frente a las radiaciones UV del 99 al 100% (FPU 50+).
6. Usar gafas de sol amplias.
7. Aplicar sistemáticamente cremas solares de muy alta protección (FPS 50+ a 100+).



8. Reforzar la dieta con alimentos y bebidas antioxidantes.

9. Controlar los niveles de vitamina D.

10. Seguir los controles médicos.



RECOMENDACIONES PARA MASCOTAS

Las mascotas también, requieren cuidados fotoprotectores, incluyendo medidas horarias, provisión de sombras, uso de tejidos, fotoprotectores tópicos, suplementos orales, y una correcta hidratación, entre otros. Proteger a los animales frente a las radiaciones UV es una responsabilidad tanto individual como social.



RECOMENDACIONES PARA INSTITUCIONES Y EMPRESAS

Liderazgo: desarrollar políticas y normas de fotoprotección que involucren a todos los actores de la comunidad



Comunicación: comunicar de forma eficiente las políticas y normas de fotoprotección a la ciudadanía.



Elementos organizativos: contemplar los horarios de máxima irradiación solar en la organización para evitar actividades al aire libre.



Elementos estructurales: disponer suficientes espacios sombreados y sombras de calidad para proteger a la comunidad, con especial atención a las personas más vulnerables.



Información: informar a la ciudadanía del UVI y de las medidas de protección solar de acuerdo al nivel de alerta.



Formación: formar a los trabajadores de riesgo y a los agentes claves de fotoprotección en la comunidad.



Cumplimiento de las normas: velar por el cumplimiento de las normas de fotoprotección y establecer los mecanismos de control necesarios



Modelos de conducta: los representantes políticos y personas con puestos de responsabilidad deben ser ejemplos de buenas prácticas y cumplir rigurosamente las normas de fotoprotección





Evaluación: evaluar periódicamente el grado de implementación y los resultados de las políticas de fotoprotección y diseñar planes de mejora continua.



Vigilancia de la salud: promover programas de vigilancia de la salud para las personas con mayor riesgo de daño solar.



BIBLIOGRAFÍA

- De Gálvez, M. y Cambil, J.(2021). Recomendaciones Soludables. Guía de Buenas Prácticas para una exposición solar saludable (pp. 186-218). España: Agencia Sanitaria Costa del Sol (Marbella, Málaga)
- Mujer en salón de bronceado. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/139_1933543/1/139_1933543/cite
- Despertador analógico de plata con campanas. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/118_837838/1/118_837838/cite
- Labrador en Kit de Surf - Protección Solar Top. [Foto]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/164_3284289/1/164_3284289/cite
- MÁS ALLÁ DE LAS FRONTERAS (2003) - JOLIE, ANGELINA. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/144_1522096/1/144_1522096/cite
- Póster realista de cosméticos de protección solar. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/186_3413567/1/186_3413567/cite
- Mujer joven en una piscina bebiendo uno de una selección de jugos de frutas. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/151_2493973/1/151_2493973/cite
- Volea de revés. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/139_1913862/1/139_1913862/cite
- Nubes. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/139_2019886/1/139_2019886/cite

- Médico extirpando quirúrgicamente el lunar de la espalda de la mujer. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/132_1258793/1/132_1258793/cite
- Niños. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/158_2482329/1/158_2482329/cite
- Adolescentes felices. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/132_1521842/1/132_1521842/cite
- Una pareja de ancianos caminando. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/132_1511692/1/132_1511692/cite
- Mujeres embarazadas. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/132_1279744/1/132_1279744/cite
- Ciclista de montaña. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/139_1893029/1/139_1893029/cite
- Agricultores apilando pacas de heno. [Foto]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/167_3988979/1/167_3988979/cite
- Turistas caminando con mochilas cargadas, turismo al aire libre, selva templada, Parque Pumalín, Región de los Lagos, Chile, América del Sur. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/322_3862362/1/322_3862362/cite
- Erupción por hipersensibilidad. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/315_1929029/1/315_1929029/cite
- El niño y su perro. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/139_1862918/1/139_1862918/cite

- Salud. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/158_2481083/1/158_2481083/cite
- NUEVA JERSEY, HACKENSACK. TRABAJADORES DE OFICINA EN LA REUNIÓN DE PLANIFICACIÓN. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/300_1833211/1/300_1833211/cite
- Público / invitados de ópera.. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/113_908476/1/113_908476/cite
- El Centro Espacial para la Danza. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/111_1502644/1/111_1502644/cite
- Una escuela al aire libre, en una aldea, en Bangladesh. 3 de junio de 2008.. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/300_3213073/1/300_3213073/cite
- Estación de monitoreo de radiación solar. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/132_1238590/1/132_1238590/cite
- Regulación del tabaco de la FDA.. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/142_2314627/1/142_2314627/cite
- Examen de la piel. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/132_1579200/1/132_1579200/cite
- Diferentes conjuntos de pies femeninos. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. https://quest.eb.com/search/186_3413259/1/186_3413259/cite