

# EFECTOS BENEFICIOSOS DE LA RADIACIÓN SOLAR EN LA SALUD

La exposición moderada al sol repercute de manera positiva en la salud física, psicológica y emocional de los seres humanos.



## **EFFECTOS ASOCIADOS A LA SÍNTESIS DE VITAMINA D**

La vitamina D desempeña una función esencial en el organismo de los seres humanos, el 80% de los niveles de vitamina D se obtienen mediante la síntesis cutánea gracias a la acción de los rayos ultravioleta (UV), en este sentido es beneficiosa la exposición de la piel a la luz solar.



1. La vitamina D beneficia al desarrollo de huesos y dientes



2. Así también contribuye a la prevención de Cáncer



3. La vitamina D previene el desarrollo de síndrome metabólico y disminuye el riesgo cardiovascular. Además disminuye el efecto antimicrobiano y previene el desarrollo de enfermedades autoinmunes.



## EFECTOS SOBRE LA PIEL

La radiación ultravioleta resulta útil con frecuencia para tratar enfermedades inflamatorias cutáneas como la psoriasis, el vitíligo, el acné o los eczemas.



## EFFECTOS PSICOLÓGICOS

La luz solar es un antidepresivo natural, estimula la producción de serotonina conocida como “la hormona de la felicidad”, en los días luminosos se elevan los niveles de esta hormona y con ello mejora el estado de ánimo de las personas.



# EFECTOS PERJUDICIALES DE LA RADIACIÓN SOLAR

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 . Los efectos crónicos incluyen el cáncer de piel y su envejecimiento prematuro, y en el caso de los ojos, el desarrollo de cataratas, degeneración macular y tumores oculares. También el sistema inmunológico puede resultar afectado por la sobreexposición a través de una disminución de su funcionamiento general y de las defensas naturales de la piel.

# GOLPE DE CALOR

La exposición a temperaturas superiores a los 42°C provoca el aumento brusco de la temperatura corporal, lo cual genera una afectación sistémica y fallo multiorgánico. El cuadro supone una urgencia vital, es esencial el reconocimiento temprano de los síntomas y la rapidez con que se realiza el enfriamiento corporal.



# EFECTOS PERJUDICIALES SOBRE LA PIEL

1. RADIACIÓN SOLAR Y DAÑO CUTÁNEO: 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.



2. FOTOENVEJECIMIENTO POR RADIACIÓN UVA : UVA es considerada la radiación del envejecimiento prematuro de la piel, además de provocar cáncer.



# EFECTOS CUTÁNEOS AGUDOS DEL DAÑO SOLAR

LA QUEMADURA SOLAR: es la principal reacción aguda de la piel a una exposición solar excesiva, tiene especial interés su papel como marcadores del daño cutáneo a largo plazo.



# EFECTOS CUTÁNEOS CRÓNICOS DEL DAÑO SOLAR

1. EL FOTOENVEJECIMIENTO CUTÁNEO: El daño solar tiene un efecto acumulativo, es decir, los signos de envejecimiento solar suelen aparecer años después de la exposición a radiación UV (conocido como efecto memoria).



Las personas con piel clara sufren más fotoenvejecimiento que las personas con piel oscura.



Entre las principales manifestaciones del fotoenvejecimiento figuran:

⇒ Arrugas profundas y gruesas.

⇒ Cambios vasculares.

⇒ Alteraciones en la consistencia de la piel: elasticidad y xerosis (mayor sequedad).

⇒ Aumento de la pigmentación.



2. EL CÁNCER CUTÁNEO: Es una enfermedad maligna producida por la división y crecimiento descontrolado de las células que la forman, con capacidad para invadir los tejidos y estructuras sanas de alrededor y en algunos casos, a otros órganos a distancia.



TIPOS DE CÁNCER CUTÁNEO: La radiación UV actúa como un carcinógeno completo, es así que el cáncer de piel se clasifican en dos grupos:

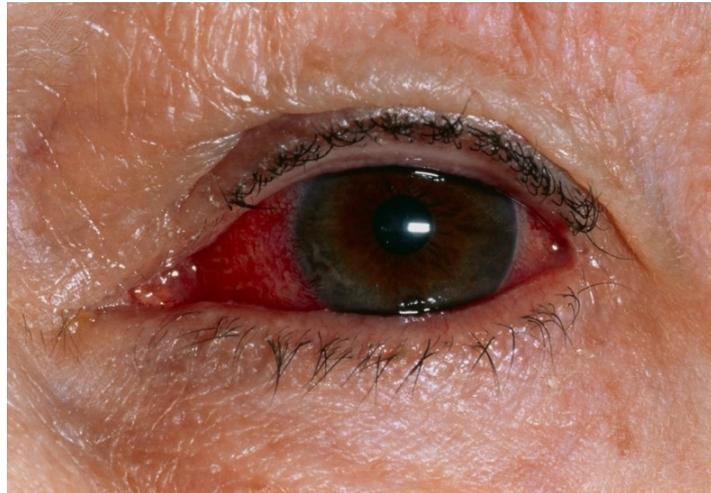
⇒ los melanomas

⇒ los carcinomas



## EFECTOS PERJUDICIALES SOBRE LOS 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.

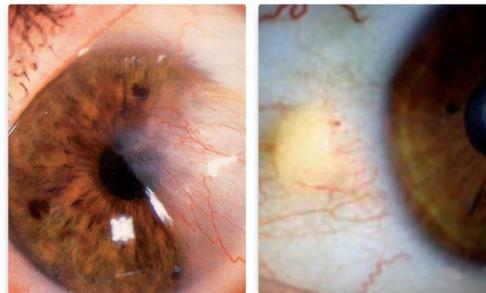


1. EFECTOS OCULARES AGUDOS: A nivel general, una exposición aguda a luz solar, se manifiestan clínicamente con dolor y enrojecimiento ocular, lagrimeo y fotofobia que aparecen al cabo de pocas horas de la exposición.



2. EFECTOS OCULARES CRÓNICOS: Las diferentes estructuras oculares pueden sufrir alteraciones a largo plazo secundarias a la exposición solar excesiva, siendo las más frecuentes:

- ⇒ Cataratas
- ⇒ Lesiones en la conjuntiva
- ⇒ Retinopatía
- ⇒ Cáncer ocular



# EFFECTOS SOBRE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Tanto la radiación UV A como UV B ejercen sus efectos inmunosupresores en diversos niveles de la respuesta inmunitaria.



# BIBLIOGRAFÍA

- González, S. y Gismeros, S.(2021). Radiación Solar y Salud. Guía de Buenas Prácticas para una exposición solar saludable (pp. 54-83). España: Agencia Sanitaria Costa del Sol (Marbella, Málaga)
- Vista de cerca de los huesos del cráneo y los dientes.. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. [https://quest.eb.com/search/107\\_301227/1/107\\_301227/cite](https://quest.eb.com/search/107_301227/1/107_301227/cite).
- Acné vulgar en la cara de una mujer. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. [https://quest.eb.com/search/132\\_1572616/1/132\\_1572616/cite](https://quest.eb.com/search/132_1572616/1/132_1572616/cite)
- Quemadura. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. [https://quest.eb.com/search/132\\_1516288/1/132\\_1516288/cite](https://quest.eb.com/search/132_1516288/1/132_1516288/cite)
- Quemaduras solares graves. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. [https://quest.eb.com/search/132\\_1262940/1/132\\_1262940/cite](https://quest.eb.com/search/132_1262940/1/132_1262940/cite)
- Descamación de la piel en una mujer quemada por el sol. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. [https://quest.eb.com/search/139\\_1858059/1/139\\_1858059/cite](https://quest.eb.com/search/139_1858059/1/139_1858059/cite)
- Piel arrugada. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. [https://quest.eb.com/search/132\\_1290574/1/132\\_1290574/cite](https://quest.eb.com/search/132_1290574/1/132_1290574/cite)
- Primer plano del ojo con conjuntivitis viral. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. [https://quest.eb.com/search/132\\_1260625/1/132\\_1260625/cite](https://quest.eb.com/search/132_1260625/1/132_1260625/cite)
- Collage de células del sistema inmune. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest. [https://quest.eb.com/search/132\\_1284599/1/132\\_1284599/cite](https://quest.eb.com/search/132_1284599/1/132_1284599/cite)

- Ojo de hombre. [Fotografía]. Obtenido de Encyclopædia Britannica ImageQuest.  
[https://quest.eb.com/search/132\\_1580556/1/132\\_1580556/cite](https://quest.eb.com/search/132_1580556/1/132_1580556/cite)