

## ¿ES SEGURO UTILIZAR CABINAS DE BRONCEADO?

No. De hecho, su uso frecuente aumenta el riesgo de padecer cáncer de piel (melanoma y no melanoma). Las cabinas de bronceado están catalogadas como agente carcinogénico por la International Agency for Research on Cancer (IARC), dado que transmiten una concentración muy alta de UVA y un porcentaje de radiaciones UVB..



**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



## ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DEL SOL ?

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

Las radiaciones solares son buenas y necesarias para nuestro organismo. Por ello no debemos dejar de disfrutar de los beneficios que el sol nos aporta, sino protegernos de sus efectos nocivos. Educarnos en medidas fotoprotectoras y ponerlas en práctica nos ayudarán en este cometido. Por tanto, siempre que exista una exposición a las radiaciones UV se recomienda emplear una combinación de estas medidas.



## ¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS ADECUADAS DE FOTOPROTECCIÓN?

- ⇒ Evitar las horas de mayor incidencia (de 11 a 17 h); permanecer a la sombra; aplicar cremas de protección solar de amplio espectro, con factor de protección solar (FPS) mayor de 30, resistentes al agua y al sudor 20 minutos antes de salir;
- ⇒ Usar ropa cuyo tejido contenga factor de protección ultravioleta (FPU) y preferiblemente prendas de color oscuro, que cubran la mayor parte de la piel, de tejido fuertemente trenzado y algodón; llevar gafas de protección solar que cumplan con los estándares de protección, de gran tamaño y que queden ajustadas a nuestro rostro, etiquetadas con el sello de la Comunidad Europea, fabricadas con material resistente y de amplio espectro que contengan los niveles 2, 3 o 4 de filtros de protección;
- ⇒ Hacer uso de sombreros de ala ancha, estilo surf o legionario.

## ¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE APORTAN A LA FOTOPROTECCIÓN?

Diferentes nutrientes pueden ayudarnos en la protección frente al daño solar 24. · Los betacarotenos, responsables de la pigmentación de los vegetales, actúan reduciendo los daños de la radiación UV en el ADN celular. Son antioxidantes naturales que nos ayudan a sintetizar la vitamina A, estimular el sistema inmunológico y activar la generación de melanina. Se encuentran especialmente en frutas y verduras de color amarillo, naranja, rojo y verde (como las zanahorias, espinacas, cebada, melocotón, pimiento y remolacha).



Los polifenoles son sustancias antioxidantes de la dieta que combaten la oxidación celular generada por la radiación UV. Las sustancias que contienen polifenoles son principalmente el té verde, el cacao, el vino, las legumbres, el trigo sarraceno y otros cereales integrales, los frutos secos y hortalizas como el tomate, ajo, la cebolla o el pimiento. · Otro excelente protector solar es el omega 7, el cual se encuentra en el aguacate, curry, aceite de oliva, queso parmesano y alimentos de origen asiático, como la anguila japonesa. · Las astaxantinas también actúan como protec-

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MANTENER UNA BUENA HIDRATACIÓN?

Con las temperaturas elevadas de la exposición solar, es más fácil sufrir deshidratación tanto en el interior de nuestro organismo como en la piel. Esta puede aparecer seca y tirante si le falta hidratación y, para evitarlo, debemos beber suficiente líquido (agua o zumos de frutas) e incluir en nuestra dieta alimentos con alto contenido hídrico y vitamínico, tales como frutas y verduras. Igualmente, la hidratación adecuada es un punto importante para prevenir los golpes de calor.