



Junio_2020: Tomando el sol no te dejes la piel

El sol tiene un papel relevante en la salud de las personas de modo que en función del uso que se haga de él puede dar lugar a repercusiones positivas y negativas sobre el organismo. En cuanto a las positivas, una exposición solar moderada es necesaria para mantener unos niveles adecuados de vitamina D, la cual es imprescindible para metabolizar el calcio y prevenir ciertas enfermedades como el raquitismo. En términos generales, se recomienda una exposición solar de unos 20 minutos al día. No obstante, el tiempo y las condiciones de exposición dependen de factores como la estación del año, hora del día, altitud, fototipo cutáneo y la edad de la persona.

La exposición masiva al sol sin ninguna medida de protección puede provocar efectos perjudiciales e irreparables en la salud: quemaduras solares, engrosamiento de la piel, envejecimiento prematuro de la piel (se estima que un 75% de las arrugas son producidas por la exposición solar), alteraciones de la pigmentación (pecas, lunares y manchas oscuras) y cáncer de piel (relacionado en casi un 90% con la exposición inadecuada al sol), son algunos ejemplos.

La Organización Mundial de la Salud establece algunas recomendaciones sencillas que puedan facilitar el mantenimiento de una piel sana:

- Usar cremas solares FPS 15+, amplio espectro y resistentes al agua. Las cremas solares deben aplicarse en cantidad suficiente y renovarse cada 2 horas, tras el baño o el secado con toalla.
- Evitar las exposiciones solares prolongadas en horario de máxima irradiación (entre las 11 a.m. y las 4 p.m en los meses estivales).
- Extremar la precaución en el agua, la arena de playa y la nieve, ya que comportan un riesgo añadido por el reflejo de la radiación
- Disponer de lugares sombreados, utilizar sombrero o gorra y protegernos la vista con gafas de sol homologadas
- Beber agua con frecuencia para reponer los efectos térmicos del sol.
- El UVI proporciona una información muy útil para el ajuste de la protección solar.

Un UVI de 3 indica que es necesario protegerse de la exposición prolongada al sol.

Un UVI mayor de 7

indica que las medidas deben extremarse.

- Los niños/as y en general cualquier persona de piel clara (fototipos I y II), las que tienen numerosos lunares, antecedentes familiares de melanoma, inmunosupresión y enfermedades genéticas que cursan con fragilidad frente a las radiaciones solares, deben extremar las precauciones durante la exposición solar.
- No bajar la guardia en los días nublados, ya que el riesgo de quemadura solar permanece

Puedes disponer de más información sobre foto protección en <https://canal.ugr.es/noticia/los-dermatologos-recomiendan-a-la-poblacion-que-se-proteja-adecuadamente-del-sol-tras-el-confinamiento-para-evitar-quemaduras/> y en <https://canal.ugr.es/noticia/desde-la-ugr-se-invita-a-reflexionar-sobre-los-riesgos-de-la-exposicion-masiva-al-sol/>

Recuerda que la web de la Universidad de Granada es un canal de información que dispone de toda la información que necesitas. En torno a ella pivotan el resto de los instrumentos de apoyo: redes sociales, listas de distribución sectoriales y una página web específicamente diseñada para dar cabida a toda la información relativa a la gestión de la crisis: covid19.ugr.es.

#UGRenCasa covid19.ugr.es

Cuida de ti. Cuida de los tuyos. Entre todos podemos detenerlo.

Universidad de Granada
Secretariado de Campus saludable
Red española de Universidades Saludables
CRUE Sostenibilidad

Más información en
<https://www.unisaludables.es>
<https://csaludable.es>
<https://vicerresponsabilidad.ugr.es/>