



¡Diviértase al sol pero cuide su piel!

Daño en la piel

Demasiado sol puede ser nocivo para la piel. El sol puede producir quemaduras, arrugas, pecas, zonas envejecidas, cambios en la textura de la piel, envejecimiento prematuro y cáncer de piel. Los mejores métodos de protección solar son los siguientes: sombra, evitar el sol al medio día, protectores solares, anteojos de sol, ropa protectora y los sombreros.

Luz ultravioleta (UV)

El sol emite rayos nocivos que dañan la piel, conocidos como luz ultravioleta (UV).

- La concentración de luz ultravioleta es mayor entre las 10 am y las 4 pm.
- Hasta un 80% de los rayos ultravioleta pasan a través de las nubes, por eso debe protegerse incluso en los días nublados.
- La exposición a los rayos ultravioletas es mayor cerca del ecuador y en altitudes elevadas.
- La concentración de los rayos ultravioleta aumenta de un 10 a un 12% cada 3.000 pies de altitud, la altitud de Denver, en Colorado, es de 5.280 pies, lo cual significa que los rayos UV son un 21% más fuertes que a nivel del mar. Se ha calculado que los residentes de Colorado enfrentan un riesgo treinta por ciento mayor de padecer cáncer de piel que en otras áreas de los Estados Unidos.
- La nieve, el agua y la arena aumentan la exposición a los rayos ultravioleta al reflejarlos.

El contenido de este documento es sólo para fines de información general y no sustituye el asesoramiento médico profesional o el tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá usar esta información para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad, sin consultar con un proveedor calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento, y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

Pantalla solar

Existen dos tipos de luz ultravioleta: UVA y UVB.

- **Los rayos UVA** causan arrugas, pecas, áreas envejecidas, cambios en la textura, envejecimiento prematuro y cáncer de piel.
- **Los rayos UVB** causan quemaduras.

La pantalla solar protege la piel ya sea absorbiendo, reflejando o dispersando los rayos ultravioleta.

- **Las pantallas solares químicas** absorben los rayos UVA y/o UVB. Los principios activos de las pantallas solares químicas incluyen *octilcristaleno, avobenzona, octinoxato, octisalato, oxibenzona, homosalato, 4-MBC, Meroxyl SX y XL, Tinosorb S y M, Uvinul T 150 y Uvinul A Plus*.
- **Las pantallas solares físicas**, a veces llamadas bloqueadores solares, reflejan y dispersan los rayos UVA y UVB. Los ejemplos incluyen el dióxido de titanio o el óxido de zinc.
- **Las pantallas de amplio espectro** son generalmente una combinación de pantallas solares químicas y físicas.
- Las pantallas solares no bloquean todos los rayos ultravioleta.

El ABC de la protección solar

- Evite el sol entre las 10 am y las 4 pm, que es cuando los rayos solares son más fuertes.
- Bloquee los rayos solares nocivos con una pantalla solar de amplio espectro. No olvide las orejas, manos, zona calva, espalda, cuello o debajo de las correas.
- Cúbrase con una sombra, ropa, sombrero y anteojos.

Factor de protección solar (SPF)

SPF se refiere a la cantidad de protección solar que una pantalla solar puede ofrecer. Esta calificación sólo se aplica a los rayos que pueden provocar quemaduras (UVB).

- La cantidad de protección que una pantalla solar brinda varía para cada persona. Depende del tipo de piel, la cantidad de tiempo que se pasa al sol y el horario del día.
- Para el uso diario se recomienda un SPF mínimo de 15.
- La piel con SPF 15 no se quemará hasta que haya estado expuesta a 15 veces la cantidad de rayos que normalmente causarían una quemadura.
- Ninguna pantalla solar puede proveer una protección del 100% contra las quemaduras.

Resistencia al agua

Existen dos descripciones aprobadas:

- **Resistente al agua:** la pantalla solar debe mantener su SPF después de 40 minutos en el agua.
- **Muy resistente al agua:** la pantalla solar debe mantener su SPF después de 80 minutos en el agua.

Aplicación

- Aplique la pantalla solar sobre la piel seca 20 minutos antes de exponerse al sol.
- Aplique la pantalla solar debajo del maquillaje, la loción y el repelente de insectos.
- No olvide los labios, orejas, manos, zona calva, espalda o cuello y áreas debajo de las correas.
- Vuelva a aplicar pantalla solar cada 2 horas o con mayor frecuencia si nada o suda, aun si la pantalla solar dice ser resistente al agua.

Anteojos de sol

Los anteojos de sol que bloquean los rayos ultravioletas ayudan a proteger los ojos de los rayos solares.

- La etiqueta debe decir que los lentes "Cumplen con los requisitos de ANSI UV", para ser 99% efectivos.
- Los anteojos de sol rotulados como "bloqueo cosmético" sólo protegen del 70% de los rayos ultravioleta.
- Elegir anteojos de marco grande o envolvente bloqueará los rayos provenientes de distintos ángulos.
- Los anteojos polarizados reducen el brillo y el estrés que afecta a los ojos.

Ropa protectora

La ropa ofrece distintos niveles de protección.

- Los colores oscuros son más protectores que los colores claros.
- La tela con trama más cerrada protege mejor la piel que las telas con trama abierta.
- La tela seca protege mejor la piel que la tela húmeda.
- La ropa hecha de tela especial que protege contra los rayos ultravioleta puede ofrecer una defensa adicional contra el sol.
- La pantalla solar debe usarse debajo de la ropa.
- Un sombrero protege los ojos y la cara.
 - Un ala de 2 a 3 pulgadas que rodea al sombrero brinda una mayor protección contra el sol.
 - Los sombreros hechos con telas de trama cerrada repelen la mayoría de los rayos.

¿Por qué las personas con lesión en la médula espinal necesitan protegerse del sol?

- La piel tiene menos sensación.
- Los medicamentos pueden hacer que la piel sea más sensible a la luz solar.
- Una menor movilidad aumenta el riesgo de pasar más tiempo al sol.
- La incapacidad de cambiar las posiciones corporales aumenta el riesgo de exposición intensa al sol.

¡Las quemaduras se producen sin que usted se dé cuenta!

Protección contra las quemaduras

Las personas con lesión en la médula espinal no pueden identificar las superficies calientes. ¡El sol es fuerte! Aparte del daño en la piel, provoca que las sillas de ruedas que se dejan afuera se calienten.

- Cubra las sillas de ruedas con mantas o toallas, cuando no las esté utilizando.
- Deje las sillas de ruedas en áreas donde haya sombra.
- Haga que alguien revise la temperatura de la superficie antes de trasladarse a una silla o silla de ruedas.
- Considere usar una sombrilla en la silla de ruedas para tener sombra.
- Los objetos con superficies negras, metálicas, de cuero o de vinilo absorben el calor y se CALIENTAN.