Disfrute saludablemente del sol y protéjase de sus efectos perjudiciales

Conozca su riesgo individual

Consulte con su médico especialista qué tipo de factor de protección corresponde a su piel.

Si usted es de tez clara, ojos claros, si trabaja al aire libre, tiene mayor riesgo de contraer cáncer de piel.

Si ya ha padecido cáncer de piel, debe hacerse exámenes médicos periódicos para su detección precoz.

Si consume medicamentos, drogas, cosméticos, píldoras anticonceptivas, puede tener mayor sensibilidad a la exposición solar como efecto secundario (fotosensibilidad).

Evite las camas solares. La luz UV que emiten las cabinas de bronceado causa quemaduras y envejecimiento cutáneo prematuro y aumenta el riesgo de padecer cáncer de piel.

PLAN FEDERAL DE SALUD

Los primeros síntomas de exposición excesiva son:

- Enrojecimiento de la piel: eritema solar
- Quemadura solar
- Reacciones fotoalérgicas: urticarias, eczemas.
- Problemas oculares: lagrimeo, irritación, conjuntivitis

Los efectos por exposiciones prolongadas y repetidas año tras año pueden derivar en:

- Afección del sistema inmunitario corporal
- Envejecimiento prematuro de la piel
- Aparición de arrugas
- Cáncer de piel
- Cataratas

Y recuerde que:

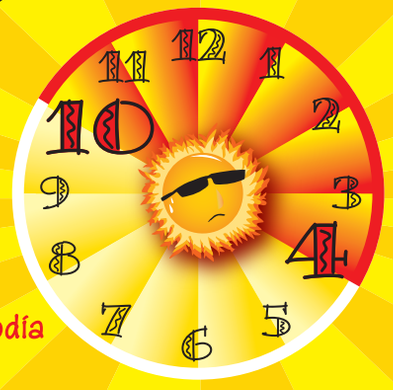
- La exposición excesiva al sol es un peligro muy importante para la salud.
- Ningún producto de protección solar puede filtrar toda la radiación UV

Ante cualquier duda consulte a su centro de salud.

SOL Y SALUD

Ministerio de Salud
PRESIDENCIA DE LA NACION
Dirección Nacional de Determinantes de la Salud e Investigación

EVITE LA EXPOSICIÓN EXCESIVA A LA LUZ SOLAR



Reduzca la exposición al sol del mediodía

Los rayos ultravioletas (UV) solares son más intensos entre las 10 y las 16.00 hs. (cuando el largo de su sombra es más corto que su altura).

Aproveche la sombra y prográme sus actividades al aire libre temprano en la mañana o al atardecer.

Cuídese de las superficies reflexivas

La arena, la nieve, el concreto y el agua pueden reflejar en su piel más de la mitad de los rayos solares. El sentarse a la sombra no garantiza protección absoluta del sol.

PROTÉJASE...

Use ropa protectora

Los sombreros de ala ancha y la ropa suelta protegen del sol. Los anteojos con filtro UVA y UVB reducen mucho el riesgo de lesiones oculares.

Use filtros y pantallas solares

Aplíquese el filtro 30 minutos antes de cada exposición al sol, y renuévelo cada dos horas mientras está al sol, después de trabajar, nadar, jugar o hacer ejercicio al aire libre (más aún si practica montañismo, esquí o esquí acuático).

No prolongue su exposición al sol aunque haya utilizado un filtro solar.

Los días nublados no disminuyen el riesgo de exposición a la radiación UV.

... Y PROTEJA A LOS NIÑOS

Los niños son especialmente vulnerables a la radiación ultravioleta.

Los menores de un año deben permanecer siempre a la sombra y preferiblemente en áreas verdes.

Aplíqueles filtros solares a partir de los 6 meses de edad, exponiéndolos al sol con moderación en los horarios recomendados.

Enséñeles a protegerse del sol desde temprana edad.

El daño solar sobreviene con cada exposición solar sin protección y se acumula durante el transcurso de la vida.