

AMEBPBA

Programa de Gestión pro Activa de la Salud

Diciembre 2008

## **LOS CUIDADOS QUE SE DEBEN TENER PRESENTES CON EL SOL Y LAS ALTAS TEMPERATURAS**



**L**os días de calor son una invitación irresistible para disfrutar de sol y el aire libre. La luz que entra por las ventanas llama al esparcimiento, a tenderse sobre el pasto o simplemente a caminar por las calles de la ciudad. Pero esto, que en su adecuada medida nos hace bien y nos estimula, sin los cuidados necesarios puede traernos serios inconvenientes. La exposición al sol en forma desmedida y sin cuidados es la causa más frecuente de enfermedades en la piel. **Existe una relación directa entre tomar sol sin protección y la aparición de cáncer de piel**, así como en la frecuencia en la transformación de lunares aparentemente inofensivos en lesiones más graves. La radiación no solamente afecta el aspecto de la piel - que se engrosa, carece de brillo y a la que suele aparecerle arrugas- sino que provoca la aparición de lesiones precancerosas o tumorales. El daño solar por exposición indebida acumulada es un problema grave ya que constituye un proceso progresivo e irreversible.

### **CUÁNDO Y CÓMO TOMAR SOL**

Los horarios recomendados por los especialistas para tomar sol son los que van hasta las **11:00 de la mañana** y **después de las 16:00 Hs.** En consecuencia, la franja de mayor peligrosidad de los rayos solares es la que queda comprendida entre estas horas, y se recomienda firmemente evitar asolearse durante este lapso. El ponerse oscuro por tomar sol no es

saludable, el cambio de color responde a un mecanismo de defensa de nuestra piel que moviliza pigmentación al máximo para evitar la agresión de los rayos solares.



## **FACTORES DE PROTECCIÓN**

Dado que en mayor o menor grado nos encontramos en contacto con la luz solar, lo más aconsejable es la utilización de cremas o protectores solares. Los antiguos bronceadores en base a aceite están contraindicados ya que su factor de suele ser bajo. Los protectores deben aplicarse media hora antes de salir al aire libre distribuyéndose de forma homogénea en todo el cuerpo y es necesario renovar su aplicación cada dos horas. Que indiquen que son resistentes al agua no quita que haya que volvérselos a poner después de un chapuzón, dado que al pasarnos la toalla o al sentarnos en la arena, el protector no tiene ya la misma efectividad.

## **EL SOL Y LOS MÁS PEQUEÑOS**

**Los bebés no deben concurrir a la playa hasta después de los 8 meses de edad**, ya que su piel es extremadamente delicada y los efectos del sol en ellos son mucho más serios. Tampoco es recomendable permitirles asolearse por periodos demasiado extensos de tiempo luego de pasada esa edad. Existen protectores solares especiales para los niños a partir de determinada etapa de crecimiento. Deben ser usados en forma rigurosa y, además, **los padres deben dar el ejemplo** ya que es común que las mamás cubran de protector a sus hijos pero que no se lo coloquen ellas mismas.

Se recomienda muy especialmente la consulta al dermatólogo para que el profesional indique el protector apropiado de acuerdo al tipo de piel de cada persona, dándole diferentes opciones para que pueda elegir.

## **RECURRIR AL ESPECIALISTA**

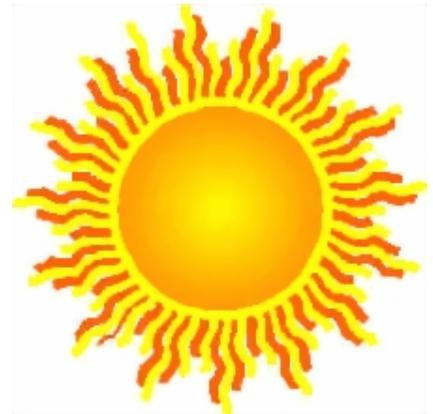
Un buen hábito preventivo es visitar al dermatólogo como mínimo una vez al año, estas consultas deben realizarse a lo largo de toda la vida, desde la etapa de bebé hasta la ancianidad. No importa la edad para prevenir las afecciones de la piel.

## **CONSEJOS**

- Realice una consulta con el especialista como mínimo una vez al año.
- No tome sol desde las 11 de la mañana hasta las 16 hs.
- Utilice protector solar media hora antes de salir.
- Renueve el mismo cada 2 horas.
- Mantenga a los bebés menores de 8 meses a reparo del sol.
- Evite el uso de cama solar.

## **EI CALOR QUE GOLPEA**

Otro problema que puede llegar a empañar el placer de disfrutar de días esplendidos lo constituyen las excesivamente elevadas temperaturas que pueden tener una incidencia negativa sobre nuestra salud. Días de 36 ° de temperatura en Noviembre parecen anunciar un verano más que abrasador. Es importante reconocer las señales que manifiesta el cuerpo cuando está sufriendo un golpe de calor, y tener en cuenta algunos cuidados preventivos que son de gran ayuda para evitar las afecciones que provoca.



## **SÍNTOMAS**

Los síntomas más frecuentes que se presentan como consecuencia de las elevadas temperaturas suelen ser, **congestión de la cara, fuerte dolor de cabeza**, una **marcada sensación de fatiga** y **sed intensa**, acompañada de náuseas y vómitos, y también calambres de tipo muscular.

En ocasiones sucede que las personas que realizan alguna actividad física intensa cuando hace calor, y la humedad en el medio ambiente es elevada, pueden sufrir mareos, desvanecimientos y -en casos extremos- estados de inconciencia que requieren atención médica. Generalmente ocurre por sobreexposición al sol y se conoce como insolación.

## **RECOMENDACIONES**

Cuando aparecen los primeros síntomas de mareo y desvanecimiento, se recomienda **recostar a la persona afectada en un lugar fresco, a la sombra o bajo techo** y **debe bajarse la temperatura corporal con paños fríos o bolsas de hielo sobre la cabeza**. Hay que proporcionar a la persona afectada **bebidas que favorezcan la rehidratación, como agua con sal** (1 cucharada de sal por litro de agua), y es aconsejable **dirigirse al centro asistencial más cercano**.

Tenga presente que cuando el calor aumenta, es recomendable permanecer en ambientes reparados del sol y frescos. Si es inevitable salir, tome las siguientes precauciones:

- Use ropa que le quede suelta, de materiales delgados y colores claros.
- Protéjase del sol poniéndose un sombrero o usando una sombrilla.
- Utilice cremas de protección solar con un factor (SPF) 15 o más.
- Tome abundante agua antes de comenzar cualquier actividad al aire libre, y durante todo el día. Tome menos bebidas que contienen cafeína: (por ejemplo té, café, cola) y además evite ingerir bebidas que contengan alcohol.

- Programe las actividades más vigorosas al aire libre para horas no tan calurosas, antes de las 10 de la mañana y después de las 6 de la tarde.
- Durante la práctica de una actividad física realice descansos frecuentes. Incluso si no siente sed de todas formas tome líquidos cada 15 minutos.

Es importante saber que el golpe de calor ocasionado por las altas temperaturas debe ser tratado inmediatamente, ya que puede provocar complicaciones serias que pongan en riesgo la vida.

**AMEBPBA trabaja permanentemente en la tarea de promoción y prevención a través del Programa de Gestión Pro - Activa de la Salud, que lleva adelante la División Orientación y Difusión, con el objeto de crear conciencia acerca de los cuidados necesarios para una mejor calidad de vida.**

