

CAMPAÑA EDUCACIONAL SOL Y FOTOPROTECCION

OBJETIVOS CAMPAÑA: Concienciar a la población de los peligros que supone un exceso de sol sin la adecuada protección. Conocimiento de los diferentes tipos de radiación UV, problemas de insolación y quemadura solar a largo plazo, prevención de futuros cánceres de piel en la edad adulta.

El sol es esencial para la vida:

- Favorece la formación de Vitamina D, básica para que puedas absorber el calcio que forma tus huesos.
- Mejora tu estado de animo.

Un abuso a la exposición solar implica:

- Quemaduras
- Envejecimiento prematuro en tu piel.
- Manchas oscuras
- Cataratas en tus ojos
- Aparición de cáncer de piel. Quemaduras en edades tempranas están relacionadas con la aparición de melanomas.

Eres más vulnerable al sol y tienes mas riesgos:

- Si tienes la piel clara, ojos claros y pasas mucho tiempo al aire libre por motivos de ocio o trabajo.
- Si tienes muchas pecas.
- Numerosas sesiones de rayos UVA.
- Tener mas de 50 lunares (nevus)
- Antecedentes familiares de melanomas.
- Estar moreno no implica estar protegido.
- Un día nublado y con viento te puedes quemar igual que un día soleado.
- La nieve, el agua, la arena, la altitud son factores que aumentan el riesgo a la exposición solar.
- Los UVB son más intensos en verano y al mediodía. Responsables del enrojecimiento o eritema solar.
- Los UVA son radiaciones que llegan a la superficie de la tierra durante todo el año. Son las causantes de los efectos nocivos del sol a largo plazo.

Consejos para una exposición solar responsable:

- Evita tú exposición al sol entre las 12:00 y 16:00, busca la sombra, y emplea un fotoprotector alto. Actividades al aire libre en verano suponen también un riesgo.

- Protégete la cabeza con gorros y las áreas más sensibles de la cara especialmente los ojos con gafas con cristales de buena calidad (UV 100%)
- Los efectos nocivos del sol son acumulativos.
- La ropa mejor ancha y de colores claros.
- Escoge una crema fotoprotectora con un índice UVB/UVA igual o superior a 15 según tu tipo de piel. El factor de protección solar nos informa del tiempo que puedes estar al sol sin quemarte en comparación con el tiempo que tardamos en quemarnos sin crema.
- Aplica abundante crema sobre la piel limpia y seca 30 min. ante de exponerte al sol.
- Repite la aplicación cada 2 horas.
- Consulta a tu medico o farmacéutico sobre medicamentos que estés tomando.