

12.4. Exponerse al sol. Quemadura solar

La exposición al sol es saludable si se realiza con precaución. Sin protección es un riesgo para su salud debido a los rayos ultravioleta del sol. En la piel, los rayos ultravioletas pueden provocar quemaduras, arrugas, manchas y cáncer maligno. En los ojos pueden inducir cataratas. Para evitar estos riesgos, protéjase del sol. Estar moreno no es lo mismo que estar más sano. El bronceado de la piel es una forma de defensa de nuestro cuerpo frente a los rayos del sol.

¿Quiénes deben tomar más precauciones?

Los niños, los ancianos, las embarazadas, las personas de piel blanca que se queman con facilidad, los que tienen muchos lunares, los que han tomado mucho el sol durante la infancia, los que han tenido algún familiar con cáncer de piel y aquellas personas con enfermedades crónicas importantes (enfermedad renal crónica, diabetes, enfermedades cardíacas, etc.).

¿Qué puede hacer?

- **Busque la sombra.** Evite sobre todo los rayos del sol entre las 12 y las 17 horas. No se fíe de los días nublados. Si está en la montaña, tenga en cuenta que la intensidad de los rayos solares es mayor debido a la altura y se puede quemar la piel en menos tiempo.
- Protéjase con **sombreros** que cubran la nariz, los párpados y las orejas. Protéjase también con **ropa** ligera que cubra brazos y piernas. Utilice **gafas de sol** que bloqueen las radiaciones ultravioleta A y B.
- Utilice **protectores de la piel** que contengan factores de protección solar frente a radiaciones ultravioleta A y B. Puede elegir del número 15, del 30 o incluso más alto, 50. Cuanto más alto sea el número, mayor protección. Aplíquelos en toda la piel expuesta al sol 30 minutos antes de comenzar la exposición, cada 2 horas y tras el baño. No olvide los párpados, la nariz, los labios y las orejas. Si tiene poco pelo, aplíquese el protector también en la cabeza. Evite las lámparas solares y cremas para broncearse.



- Los rayos solares se reflejan en el agua, en la arena y en la nieve. Por lo tanto, debe protegerse también cuando esté dentro del agua, debajo de una sombrilla o en la nieve.
- Si tiene alguna enfermedad de la piel o está tomando algún medicamento nuevo, consulte a su médico antes de exponerse al sol.
- **Si ya tiene una quemadura solar:**



- Aplique sobre la quemadura paños húmedos y fríos durante 10 o 15 minutos varias veces al día para aliviar el calor y el dolor. El dolor le puede durar entre 6 y 48 horas y luego desaparecerá. Después póngase una loción hidratante o gel de aloe vera.
- Si aparecen ampollas, no las rompa.
- Puede aliviar el dolor con medicamentos (paracetamol o ibuprofeno). Evite dar aspirina a los niños.
- Proteja la piel quemada de nuevas exposiciones al sol hasta que se cure totalmente y durante varias semanas después.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si tiene una quemadura solar con ampollas grandes y dolorosas.
- Si tiene fiebre, dolor de cabeza, escalofríos, náuseas, sensación de mareo o debilidad.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003227.htm>