



Mejorando
la Calidad de Salud

Healthy Insights de IPRO

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

2019 Publicación 3

Diversión bajo el sol: Consejos para protegerse del sol adecuadamente

Al planificar sus actividades al aire libre durante este verano, recuerde siempre protegerse y proteger a su familia de los peligros a la exposición en exceso del sol.

¿Cuáles son los riesgos de exponerse a los rayos ultravioleta?

El sol produce radiación ultravioleta, también conocida como rayos UV. La radiación ultravioleta puede tener efectos serios en su piel y en sus ojos. La quemadura del sol (o solearse en exceso) es un síntoma de sobre exposición a corto plazo. Los efectos a largo plazo incluyen:

- Cáncer en la piel, incluyendo el melanoma. El cáncer en la piel es causado por la radiación ultravioleta/UV y es el tipo de cáncer más común en los Estados Unidos.
- Problemas en los ojos, incluyendo las cataratas y la inflamación de la córnea, lo que puede provocar serios daños a la visión y, en ocasiones, ceguera.
- Aumenta y acelera el envejecimiento de la piel, incluyendo manchas en el hígado, piel y manchas profundas.



- Cualquier persona puede desarrollar cáncer en la piel. Pero algunas personas tienen mayor riesgo de daño por los rayos ultravioleta/UV. Usted debe prestar más atención a su protección solar si:
 - Tiene más de 50 años;
 - Tiene piel u ojos claros;
 - Tiene múltiples lunares en la piel y/o son irregulares;
 - Pasa periodos largos en el sol o ya están quemados por el sol;
 - Se encuentra actualmente bajo antibiótico.

Seis pasos simples que toda persona debe seguir para prevenir y reducir los daños ultravioletas.

1. Cúbrase: Use una camisa de manga larga y pantalones o falda larga para añadir la mayor protección posible. Si no es práctico, intente usar camisetas o algo que le cubra en la playa.
2. Use un sombrero con una visera de por lo menos 3 pulgadas y gafas de sol con protección UV para proteger su cara y sus ojos.
3. Use bloqueador solar: No importa que tiempo del año sea, siempre use bloqueador solar con por lo menos 15 SPF. Vuelva a aplicar el bloqueador solar cada dos horas y después de nada o sudar.

¿Qué es SPF?

SPF o "Factor de Protección Solar", mide la capacidad de protección que tiene un bloqueador solar para proteger la piel de los rayos ultravioleta.



4. Trate de mantenerse en la sombra, especialmente durante las horas del mediodía. Haga la prueba de "la sombra": puede medir cuando los rayos UV son más intensos verificando su sombra. Si la sombra es más corta que su cuerpo, significa que los rayos del sol son más fuertes. Por lo general, esto dura entre 10 de la mañana a 4 de la tarde. Intente permanecer en la sombra durante este período. Recuerde, ¡el daño solar también puede ocurrir en días nublados!
5. Tenga mucho cuidado de protegerse de sol en superficies que reflejen los rayos del sol como la arena, el agua y el concreto.
6. Finalmente, debe verificar su piel con regularidad para detectar señales de cáncer en la piel. Las auto examinaciones son muy útiles, si el cáncer en la piel se detecta temprano puede ser curable. Cada mes, examine su piel para poder detectar:
 - Nódulos como la cera
 - Parchos bien delineados
 - Llagas que no curan
 - Pequeños lunares que crecen

Si ve algo que le preocupa, hable con su doctor.



Mejorando
la Calidad de Salud

Publicación Healthy Insights de IPRO
1979 Marcus Avenue
Lake Success, NY 11042
(516) 209-5255
<http://ipro.org>

Más información

Sociedad Americana del Cáncer:

<https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-piel/prevencion-y-deteccion-temprana/que-es-la-radiacion-de-luz-ultravioleta.html>

Academia Americana de Dermatología:

www.aad.org

Instituto Nacional Cáncer:

<https://www.cancer.gov/espanol>

Fundación del Cáncer de Piel: <https://cancerdepiel.org>

U.S. Department of Veterans Affairs:

https://www.va.gov/QUALITYOFCARE/education/UV_Safety_Awareness_Month.asp



Suscríbese para recibir nuestra publicación por email.

Visite nuestra página web: <http://ipro.org>
o envíenos un email a info@ipro.org.

Healthy Insights de IPRO es una publicación de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidenta Senior/ Directora Médica de IPRO, y una defensora de la salud pública reconocida a nivel nacional.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Durante más de 35 años hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor.