

Boletín de Salud – Enero 2017

Protección contra el sol

Muchos cambios cutáneos, como el cáncer de piel, las arrugas, y las manchas por la edad, son causadas por la exposición al sol.

Cómo Cuidarnos

- ✓ Evitar exponerse al sol durante períodos de tiempo prolongados.
- ✓ Utilizar un bloqueador solar de SPF 30 o más y aplicarlo al menos 30 minutos antes de la exposición.
- ✓ Utilizar lentes de sol con protección al 100% contra los rayos UVA y UVB.
- ✓ Toma en cuenta el índice UV, si es muy elevado, evita la exposición solar.
- ✓ Evitar exponerse al sol sin protección durante las 11 am y 4 pm.
- ✓ Recuerda siempre mantenerte hidratado.



Efectos Daños Comunes:



Quemaduras solares: Causadas por la exposición sin protección o por mucho tiempo, los síntomas son ampollas, fiebre, inflamación y hasta quemaduras de segundo grado.



Envejecimiento prematuro: Los rayos UVA causan el deterioro del colágeno lo que conlleva a la aparición de manchas, arrugas y flacidez en la piel.



Ceguera: Exposición prolongada causa daño ocular y aumenta hasta 4 veces la probabilidad de desarrollar cataratas, la principal causa de ceguera en el mundo.



Cáncer: La exposición solar puede dañar a las células, las cuales permanecen en la piel y en el tiempo pueden mutar y convertirse en células cancerígenas.