

# La UPRL informa

## EXPOSICIÓN SOLAR: DIEZ CLAVES PARA CUIDAR TU PIEL.

Los seres humanos necesitamos el sol para vivir.

Entre otros **beneficios**, estimula la producción de vitamina D y refuerza nuestro sistema inmunológico. Pero tomar el sol en exceso y sin protección también puede tener **consecuencias nocivas**, tales como el envejecimiento prematuro de la piel, la formación de arrugas y manchas antiestéticas, quemaduras en la piel, cataratas en los ojos o incluso puede dar origen a la formación de cáncer de piel.

El bronceado en una piel sana, es la respuesta biológica de defensa frente a la radiación solar. Es la forma que tiene la piel de protegerse de las radiaciones ultravioletas (UV).

### FACTORES QUE INFLUYEN

Los rayos ultravioleta son más intensos y peligrosos en verano, en zonas próximas al Ecuador, y en grandes altitudes. También pueden tener una intensidad significativa en los días nublados.



### DIEZ CLAVES PARA CUIDAR TU PIEL.

1. **Hay que tomar el sol en horarios adecuados.** Evita la exposición a la luz solar entre las 10 y las 16 horas.
2. **No te expongas al sol más de 1 o 2 horas diarias**, aunque lleve protección solar.
3. **Aplicar protector solar de 30 a 45 minutos antes de someterse a la exposición solar.** El protector se aplicará sobre la piel limpia y seca y en cantidad suficiente, se renovará la aplicación cada dos horas y después de cada baño. El protector solar ayudará a filtrar las radiaciones ultravioleta A y B, que son las que provocan la mayoría de las lesiones cutáneas. Aunque se aplique factor de protección, la piel se bronceará.
4. Complementar la protección al sol con **sombreros, gafas o pareos.**
5. Los **bebés menores de 6 meses** no deben tener contacto directo con el sol.
6. Ciertos **medicamentos**, así como determinadas **colonias, desodorantes y cosméticos**, son capaces de producir fotosensibilización o aumentar el riesgo de reacción de la piel frente al sol. Si estas tomando algún tipo de medicación, consulta con tu médico o farmacéutico.
7. Si uno se encuentra en la playa o en la piscina, hay que tener en cuenta que el **protector** que se utilice sea **resistente al agua**, ya que es importante ir refrescándose cada media hora. Es necesario asegurarse que la piel está protegida en todo momento.

# La UPRL informa

8. **Beba abundante agua** antes, durante y después de la exposición solar, sin esperar a tener sed. La ingestión abundante de líquidos previene la deshidratación.
9. El sol también afecta en la ciudad. Hay que **protegerse siempre** que nos exponamos al sol.
10. Si advierte que un **lunar** cambia de tamaño, forma, color o aparecen nuevos lunares de rápido crecimiento, consultar al dermatólogo.

## ***LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR DE LAS MEDICINAS***

***Refrescarse e hidratarse es la principal recomendación para todo el verano***