

TOMA SOL CON SALUD

¿En la sombra o bajo una sombrilla hay que utilizar protección solar?

Si, las radiaciones solares se reflejan e inciden en una persona que no está expuesta al sol

¿Cuándo la piel está bronceada hay que seguir protegiéndola?

Si, el bronceado natural tiene una capacidad de protección pequeña frente al UVB y ninguna frente a los efectos de las radiaciones UVA.

¿En días nublados es necesario utilizar un protector solar?

Si, las radiaciones atraviesan en un 90% las nubes.

¿Un índice de protección elevado impide broncearse?

No, protege de las quemaduras y permite que el bronceado se mantenga más tiempo.

¿El sol envejece la piel, con aparición de arrugas y manchas?

Si, es uno de los efectos de las radiaciones UVA.

¿La piel tiene memoria?

Si, los daños solares se acumulan progresivamente en la piel y esta recuerda quemaduras importantes sobre todo recibidas en la infancia.

¿Los niños menores de 3 años, deben exponerse al sol?

No, su piel es muy sensible e inmadura y no tiene capacidad de respuesta frente al sol.

¿Los niños son una población de riesgo frente al sol?

Si, por sus hábitos de juego reciben más radiaciones que los adultos

¿El fin de un protector solar, es aumentar las horas de exposición solar?

No, la protección adecuada permite una exposición razonable y adquirir un bronceado sin riesgos.

¿Las radiaciones solares atraviesan los cristales?

Si, fundamentalmente las radiaciones UVA.

¿El sol es nocivo todos los días y a todas las horas?

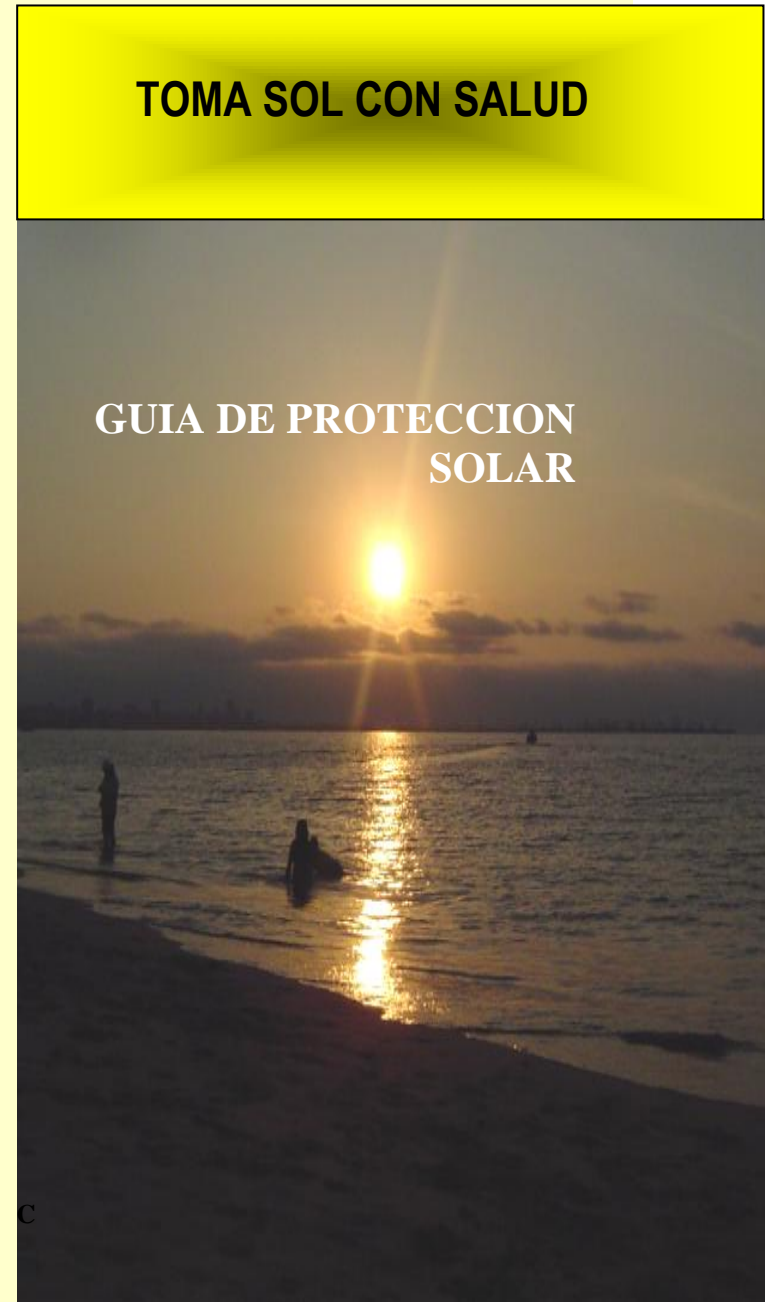
No, son más intensas en verano, entre las 12 y 16 h

Necesitamos la energía del sol?

Si, nos hace sentir mejor y alegres, tiene efectos beneficiosos, pero no debemos dejar de protegernos y seguir hábitos correctos a lo largo de todas las etapas de la vida: infancia, adolescencia, juventud y madurez.

LABORATORIO

GUIA DE PROTECCION SOLAR



FOTOEDUCACIÓN sirve para utilizar correctamente los fotoprotectores, y adoptar hábitos saludables frente al sol.



¡ Las radiaciones UV causan problemas oculares, envejecimiento cutáneo y cáncer de la piel

80% del daño solar, recibimos antes de los 18 años

La vit D, es necesaria para evitar el raquitismo, 10-15 min diarios de luz solar antes 10 y después 16 horas.

Evita broncearte con rayos UVA, porque pueden ser nocivos (cámaras bronceadoras).

El índice de radiación (INDICE UV), predice la cantidad de radiación con antelación. ¡Consúltalo! www.fepso.org.ec

A



Aplicar protector solar, en partes expuestas, calva, orejas, labios, nuca, cuello, escote, manos, pantorrillas, pies, hombros, incluso si el cielo está nublado, 30 min antes.

Aplicar nuevamente si haces deporte, si estas mojado por sudar, nadar (aún si es resistente al agua) cada 2-3 horas.

Aplicar protector solar en embarazos, patologías cutáneas, trabajadores al aire libre, si tienes antecedentes familiares de cáncer y piel tipo I y II (blancos).

Aplicar crema protectora no caducada, no se deben utilizar los que fueron abiertos desde el año anterior.

B



Bloquea los UV, usa protector que retenga UVA y UVB, “amplio espectro”, “no comedogénica”, “resistente al agua”

Bloquea los UV, usa protectores FPS alto cerca del superficie reflectantes: agua, hierba, arena, nieve o hielo.

Bloquea los UV, úsalo entre 10-16 h o guíate por tu sombra, más larga que tu estatura, seguro exponerte.

C



Cúbrase con gorro, visera, sombrero de ala ancha, gafas de sol que tengan un 100 % de protección UV.

Cúbrase con vestimenta de color oscuro, cubra hombros, brazos y piernas. Ropa holgada, de manga larga y pantalones largos, con trama no muy abierta.

Cúbrase, busca sombra, usa sombrillas o crear sombras propias como enramadas, toldos, carpas, bajo techo, etc

Coma frutas y verduras fresca, tome líquidos y antioxidantes, vit A y sus derivados (betacarotenos)

D



Determine “su” protector solar adecuado, el más caro no siempre es el mejor; si huele mejor no significa que es el más efectivo. No usar productos caseros.

Determine su tipo de piel. Si es grasa debe usar protector gel, si es seca crema y si es mixta una loción.

Determine la altitud donde vive. Cada 300 m, aumenta el 4% radiación UV. Más intensa cerca del Ecuador.

Determine la sensibilidad al sol de fármacos, en especial los usados para acné y las píldoras anticonceptivas, ciertos antibióticos y agentes químicos (colonias, desodorantes, cosméticos etc.) pueden producir machas.

Divulga el ABCD de la protección

**FUNDACION ECUATORIANA DE LA PSORIASIS:
República Oe3-107 y Ulloa, 2452028 -3316991 Quito**