

Piel. Quemaduras solares

Introducción

El verano está cerca y con él la temporada de sol, playa y quemaduras. La exposición al sol sin protección puede resultar en *quemaduras* que incrementan el riesgo de problemas de la piel como resequedad, arrugas, manchas y cáncer.

Síntomas de las quemaduras:

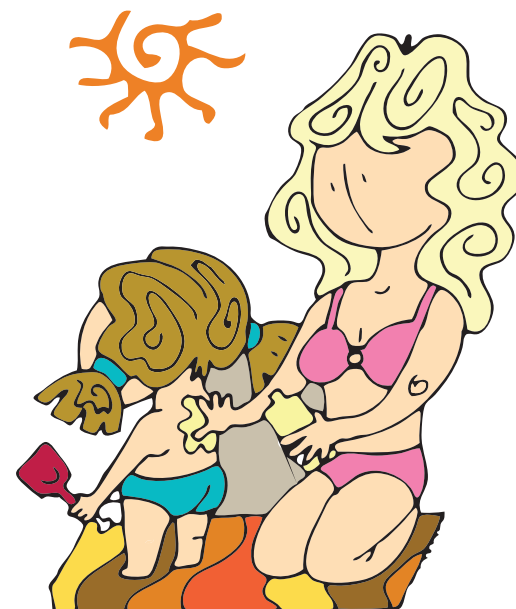
- Enrojecimiento
- Ardor
- Formación de ampollas
- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Posteriormente puede haber descamación de la piel.

Quemadura solar:

Es una lesión provocada por la radiación UVB de la luz solar.

La intensidad de la afectación cutánea depende de:

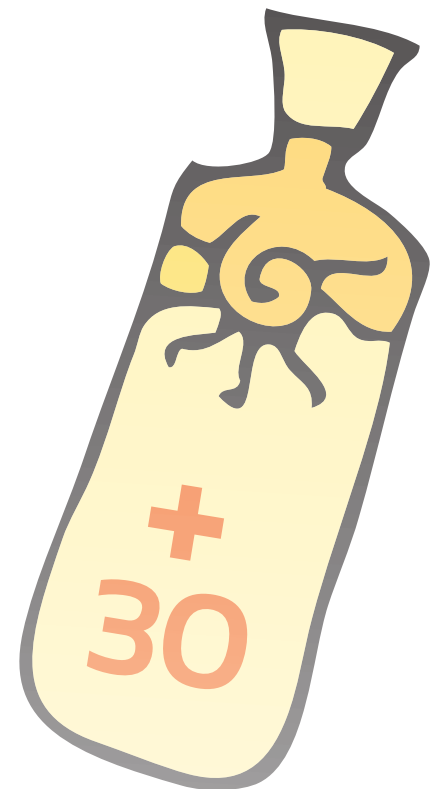
- la intensidad de la luz solar
- la duración de la exposición
- el grosor de la capa córnea de la piel
- el grado de pigmentación de la zona irradiada.



En un principio se observa, a nivel de la **piel**, un enrojecimiento o eritema, al que posteriormente se añade hinchazón o edema. En casos más severos se produce la formación de vesículas y ampollas.

En los casos en los que la radiación ha sido intensa, a las alteraciones cutáneas se asocian **síntomas generales** como vómitos, cefaleas, náuseas, fiebre e incluso colapso circulatorio.

Hay que insistir en la importancia de la prevención de la quemadura solar, ya que se ha comprobado reiteradamente su asociación con un mayor riesgo de presentar **cáncer de piel**.



Cuadro resumen de actividades

Medidas de protección solar

No exponerse al sol al mediodía astronómico (entre las 11 y las 16 horas) que es cuando los rayos del sol son más dañinos. Es decir, mantenerse al abrigo del sol, en espacios interiores o a la sombra durante las horas de mayor intensidad de la radiación solar, teniendo en cuenta que el estar sentado debajo de la sombrilla no nos protege ya que la arena refleja los rayos solares que de modo indirecto nos alcanzan.

Las primeras exposiciones al sol deben ser progresivas en dosis de 10, 15 y 20 minutos, y preferentemente en movimiento.

Utilizar prendas de vestir adecuadas y llevar gorra para protegerse del sol. Se deben extremar las precauciones en las zonas más sensibles del cuerpo: cara, cuello, calva, orejas, escote y empeine. Se deben proteger los labios con barras fotoprotectoras.

Para proteger la vista hay que utilizar anteojos de sol que absorban la radiación ultravioleta, ya que estas producen cataratas que son la primera causa de ceguera en el mundo.

Evitar la exposición al sol durante el embarazo.

En las primeras exposiciones al sol nunca se debe utilizar un factor de protección menor de 15 en los adultos y de 20 en los niños. Además han de utilizarse fotoprotectores que protejan de las radiaciones UVA y UVB.

Utilizar el protector solar adecuado sobre la piel expuesta al sol, siempre en función del prototipo personal y del índice de protección solar, aplicándolos entre 30 y 60 minutos antes de tomar el sol y repetir la aplicación después de cada baño o cada 2 horas. Son preferibles los protectores físicos y los que poseen resistencia al agua y al roce mecánico.

Evitar medicamentos o cosméticos que puedan sensibilizar la piel frente a las radiaciones solares y no utilizar productos que contengan alcohol porque pueden producir manchas oscuras en la piel.

Beber abundante cantidad de líquidos para compensar la pérdida de agua debida al sudor, y tras la exposición solar ducharse con agua tibia e hidratar la piel.

Cómo PREVENIR las quemaduras solares:

- Evitar exponerse al sol en las horas en que los rayos solares son más intensos (entre las 10 y las 16 horas). De preferencia planee sus actividades al aire libre temprano en la mañana o ya avanzada la tarde
- Aplicarse protector solar cuando se va a estar al aire libre incluso en los días nublados.
- Aplicar el protector solar 30 minutos antes de exponerse al sol para permitir que se absorba adecuadamente.
- Volver a aplicar protector solar cada dos horas o más a menudo si transpira demasiado o luego de salir de la pileta de natación o el mar.
- Preferentemente usar ropa que proteja del sol y un sombrero.
- Usar anteojos para el sol cuando está al aire libre.

Algunas recomendaciones en caso de quemaduras solares

Es importante saber, que el TRATAMIENTO para las quemaduras solares solo ayuda a disminuir el dolor y las molestias agudas pero **no disminuye los riesgos de envejecimiento prematuro, cáncer ni otros problemas dermatológicos.**



Para disminuir los síntomas de las quemaduras se recomienda:

- Tomar algún analgésico antiinflamatorio como aspirina o ibuprofeno según las indicaciones del médico mientras la piel permanezca enrojecida.
- Aplicar compresas frías. Aplique una toalla suave y limpia mojada con agua hervida y fría a las zonas afectadas.
- Aplicar crema humectante con frecuencia.
- En caso de que se formen ampollas **es importante evitar reventarlas**. Estas pueden cubrirse con gasas limpias. En caso de que las ampollas se revienten por sí mismas, es recomendable aplicar una crema antibacterial. Consulte al médico
- Beber abundantes líquidos
- Cuando la piel comience a descamarse es recomendable aplicar crema humectante con frecuencia
- Si el cuadro no mejora, se impone la consulta profesional.

En definitiva, son necesarios urgentemente los programas de protección solar para aumentar el conocimiento de los peligros que para la salud entraña la radiación ultravioleta y conseguir, además, cambios en el estilo de vida, de tal forma que disminuya el número de tumores cutáneos que se producen actualmente.

La efectividad de los programas de educación puede fortalecer las economías nacionales reduciendo la carga económica que para los sistemas sanitarios causan los tratamientos de los tumores cutáneos y las cataratas.