

# A importancia de protexerse do sol

Tempo estimado de lectura: 4 min 50 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



O sol é un elemento esencial para a vida e o noso organismo está deseñado para aproveitalo. A exposición solar intervéen en procesos fisiolóxicos como a síntese de **Vitamina D**, que **promove a saúde ósea, regula os patróns de sono** e tamén **mellora algunhas enfermidades dermatolóxicas**<sup>1</sup>.

Recibimos a luz solar en forma de ondas longas (UVA) e de ondas curtas, como a ultravioleta (UVB). Estas últimas son as responsables das queimaduras solares; por tanto, a pesar dos beneficios anteriormente mencionados, a exposición solar tamén pode afectarnos de forma negativa, non soamente provocando queimaduras, senón tamén afectando á rexeneración celular, acelerando o envellecemento e causando distintos tipos de cancro cutáneo<sup>1,2</sup>.

As persoas poden presentar distintos tons de pel e clasifícanse en función da resposta á exposición solar e da propensión para queimarse. Esta clasificación distingue ata 6 fototipos, sendo o 1 o máis claro e o máis susceptible ás queimaduras, e o 6 o máis escuro e o menos propenso a queimarse. Por iso, é necesario destacar a importancia de **intensificar as precaucións canto máis claro sexa o fototipo**; con todo, estas recomendacións non eximen ás persoas de fototipos máis altos de manter as medidas de protección<sup>3</sup>.

Coa chegada do verán prodúcese un aumento de horas de exposición solar e, aínda que convén manter precaucións ao longo de todo o ano, recoméndanse unha series de medidas preventivas para evitar os efectos nocivos do sol nesta época<sup>2-4</sup>.

Entre elas, destacan:

- Comezar a tempada cunha exposición solar gradual para facilitar a adaptación da pel
- Evitar a exposición solar entre as doce do mediodía e as catro da tarde
- Limitar as horas de exposición e evitar durmir ao sol
- Aproveitar a sombra para evitar a exposición solar directa
- Utilizar medidas físicas como o uso de sombreiros, lentes con filtro solar ou prendas de roupa.
- Manter a hidratación, bebendo auga con frecuencia e empregando cremas hidratantes
- Practicar deporte ao aire libre ao comezo ou ao final das horas de maior exposición solar
- Aplicar fotoprotectores, mesmo en días nublados, con factores de protección altos, antes de saír de casa pola mañá e ao mediodía.

Aínda que non son produtos novos, convén facer fincapé no apartado dos fotoprotectores pola súa destacada importancia e porque non sempre se utilizan correctamente.

## Como podo tomar o sol de forma segura?

|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Aínda que use un factor de protección alto, non permaneza moito ao sol.</b></p> |  <p><b>Evite a exposición solar entre as 12 e as 16 horas.</b></p>               |  <p><b>Siga as instrucións de aplicación dos protectores solares.</b></p> |
|  <p><b>Utilice o protector solar mesmo en días nublados.</b></p>                       |  <p><b>Ante calquera cambio en manchas ou lunares acuda ao especialista.</b></p> |  <p><b>Utilice un protector solar adecuado a cada tipo de pel.</b></p>    |
|  <p><b>Non expoña ao sol a nenos menores de 3 anos.</b></p>                          |  <p><b>Utilice un produto que protexa fronte á radiación UVB e UVA.</b></p>    |  <p><b>Protexa a pel, a cabeza e os ollos da radiación solar.</b></p>   |

## Que significa que unha crema teña un factor de protección solar (FPS) ou outro? Que diferenza hai entre un FPS 15 e un FPS 50?

Un protector solar etiquetaxe cun FPS 15 indica que tardaremos 15 veces máis en queimarnos comparado co que se tardaría se non se utilizase ningún protector solar. Cun de FPS 50, tardaríanse 50 veces máis que se non utilizásemos ningún protector. Por tanto, os FPS deben adaptarse ao fototipo de pel, de tal forma que unha persoa con facilidade para queimarse debería utilizar FPS máis altos. Ademais, é preciso destacar certos aspectos importantes:

1. Non se recomenda utilizar fotoprotectores abertos do ano anterior
2. É importante ler detidamente o prospecto do produto, xa que debe protexer, polo menos, fronte á radiación UVB e UVA
3. Convén utilizar un FPS máis elevado nas primeiras exposicións ao sol
4. A transpiración e o tempo na auga tamén poden reducir a eficacia da protección solar
5. Non debemos esquecer que as radiacións UV reflíctense na auga, a area, a herba e a neve, polo que convén reforzar as precaucións cun FPS, sobre todo se estamos especialmente expostos<sup>1,2</sup>

## Bibliografía

1. National Institut for Health. El sol y la piel [Internet]. Disponible en: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/el-sol-y-la-piel>
2. Center for Disease Control and Prevention. Seguridad del sol [Internet]. Disponible en: [https://www.cdc.gov/spanish/cancer/skin/basic\\_info/sun-safety.htm](https://www.cdc.gov/spanish/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm)
3. Asociación Española Contra el Cáncer. Fototipos de piel, ¿cuál es el tuyo? - Contra el Cáncer [Internet]. Blog de la Asociación Española Contra el Cáncer. Disponible en: <https://blog.contraelcancer.es/fototipos-piel/>
4. Asociación Española del Medicamento y de Productos Sanitarios. DECÁLOGO DE LA AEMPS PARA TOMAR EL SOL DE FORMA SEGURA [Internet]. Disponible en: [https://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/cosmeticos-cuidado-personal/2019/docs/NI-COS\\_3-2019-decalogo-sol.pdf](https://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/cosmeticos-cuidado-personal/2019/docs/NI-COS_3-2019-decalogo-sol.pdf)