

Precauciones ante el sol

Según el fototipo de piel seremos más o menos sensibles a las radiaciones solares, desde aquí queremos sensibilizar al profesional de la salud para que a su vez sirva este como educador de la población, de la importancia que tiene el saber utilizar las exposiciones a los rayos ultravioletas o en general a los rayos solares, ya que vivimos en una sociedad donde prima el estar guapos y donde no solamente se toma el sol en la época estival sino que hoy en día han proliferado los gabinetes de belleza donde por un módico precio se dan sesiones de rayos UVA y puede que en algún establecimiento de este tipo no estén controladas estas lámparas o cabinas por profesionales de la salud donde decidan que tipo de radiación y tiempo de exposición deba de tener el cliente/paciente.

Tipos de fotoprotectores

- Físicos, son los que reflejan o dispersan los rayos solares.
- Químicos, son absorbentes de los rayos solares.
- Mixtos.
- Biológicos, compuestos por vitaminas A, C, E, Omega3, A. Grasos poliinsaturados.

Cualidades de los fotoprotectores

- Que sean potentes en su funciones.
- Ser resistentes al agua y al sudor.
- Hoy en día que sean lo mas cosmético posible.
- Protección frente: UVA, UVB, IR.
- Un nivel de protección óptimo (FPS).

Aplicaciones de los fotoprotectores

- La piel debe de estar seca, para su correcta aplicación.
- No basta con solo una aplicación, si la exposición a los rayos es de larga duración.
- Aplicarse por lo menos 30 minutos antes de la exposición.
- Volver aplicarse el fotoprotector pasadas 2 horas.

Precauciones en las exposiciones solares

- Evitar las horas de 12 a 16h.
- Evitar quemaduras en la infancia, la piel es un disco duro donde se almacena todas las dosis solares recibidas.
- Utilizar gafas de sol homologadas.
- Cuidado si se toma algún tipo de medicación (corticoides, antiinflamatorios, etc).



Fototipo Cutáneo (Fitzpatrick)

FOTOTIPO	PIEL, OJOS Y PELO	SENSIBILIDAD	Nº FPS
I	Blanca, pelirrojo, ojos claros y con pecas	Se quema siempre, no se broncea	15
II	Blanca, rubios, ojos verde o azules	Se quema casi siempre y raro un bronceado ligero	15
III	Blanca, castaño y ojos azules	A veces se quema y generalmente se broncea	15
IV	Marrón clara, castaño y ojos oscuros	No suele quemarse y si broncearse	15
V	Marrón, pelo negro y ojos oscuros	Raro el quemarse y se broncea progresivamente	15

- No utilizar antes de tomar el sol colonias o desodorantes con alcohol.
- Protegerse con ropas, gorras y gafas según situaciones.
- Recordar que las nubes solamente retienen un 10% de las radiaciones.
- Los reflejos de la arena en la playa aumentan un 25% las radiaciones.
- En el césped está entre un 5 y 10% el aumento de las radiaciones.
- El agua o cuerpos mojados reciben un 20% mas de radiaciones.
- En la nieve el efecto de las radiaciones solares es de un 85% mayor.

- Recordemos que la latitud, altitud y época del año son factores que pueden aumentar el efecto de las radiaciones solares.

Complicaciones por exceso de radiaciones solares

- Eritema con dolor y escozor a la palpación o al roce.
- Quemaduras de II grado con flictenas y dolor.
- Fotoenvejecimiento cutáneo precoz.
- Aparición de lesiones precancerígenas y cancerígenas.
- Alteraciones oculares (cataratas).