

¿Cómo se pueden prevenir las quemaduras solares?



La protección de la piel y la hidratación interior y exterior son los cuidados esenciales en la época de verano, sobre todo en la población más vulnerable, como son los niños y las personas mayores. Disfrutar del sol, sin abusar y reponer los líquidos que se pierden contribuirán a un verano más saludable.

- 1. Evitar la exposición al sol en las horas centrales del día (entre las 10 y las 16 horas).**

Durante estas horas, tómate pequeños descansos para estar adentro y refrescarte o permanece en la sombra antes de volver a salir de nuevo.

- 2. Utilizar sombrillas, sombreros de ala ancha (para proteger también el cuello y las orejas), camisetas, etc. para evitar que las radiaciones lleguen a la piel.**
- 3. Aplicar en la piel cremas fotoprotectoras solares con filtros de protección UVA y UVB adecuada para el tipo de piel de cada persona.**



- 4. Aplica tu loción solar frecuentemente y en una capa gruesa.**
- 5. No pulverizar la piel con agua mientras se toma el sol.**
- 6. No aplicar en la piel perfumes y colonias que contengan alcohol y esencias vegetales, porque son fotosensibilizantes.**
- 7. No es aconsejable exponerse al sol y mantenerse inmóvil durante horas. Es más sano pasear o realizar algún ejercicio mientras se toma el sol.**
- 8. En todas las edades, es adecuado usar lentes de sol que absorban el 100% de las radiaciones ultravioleta.**



9. **Beber abundante agua para evitar la deshidratación.**
10. **Protegerse también en los días nublados.**
11. **Si está tomando algún medicamento, debe de consultar la ficha técnica y comprobar si son fotosensibilizantes, en cuyo caso debe evitar tomar el sol.**
12. **En niños, la fotoprotección debe ser completa con protección ultra alta, es decir, su SPF no debe ser inferior a 30.**
13. **En deportistas, debe de utilizarse cremas resistentes al sudor. Si se realizan deportes acuáticos, se utilizarán cremas resistentes al agua. El agua o la nieve son excelentes reflectores de la radiación UV.**



Dra. Lilly Lau Chung
Jefa
Unidad Técnica de Atención Integral de Salud
por Etapas de Vida
Comunicaciones DIRESA Callao