

¡Atención! Cómo cuidar la salud cuando realizamos actividades al sol

23 enero, 2020



Es verano y los días lindos y largos invitan a hacer actividades al aire libre. Aquí te contamos todas las formas de proteger tu piel de los efectos negativos de la radiación ultravioleta.

Todos sabemos los beneficios de las actividades al aire libre, pero también sabemos que la exposición solar prolongada sin protección es muy riesgosa. Parte de la energía solar que llega a la tierra está compuesta por rayos ultravioleta que son invisibles. Cuando estos rayos penetran la piel ocasionan daño celular que puede ocasionar cáncer de piel.

Aquí volvemos a contarte todas las formas de proteger tu

piel de los efectos negativos de la radiación ultravioleta (UV) y reducir de este modo, el riesgo de cáncer.

Buscá la sombra siempre. Los rayos UV son más fuertes entre las 11 y las 16 horas. Siempre es recomendable evitar la exposición al sol cuando la sombra que proyecta tu cuerpo es más corta que la altura.

Incorporá a tu guardarropa prendas con factor de protección. Ya se puede conseguir en nuestra ciudad indumentaria que protege completamente de los rayos del sol. En las etiquetas podés leer el factor de protección UV.

Estas prendas son muy recomendables para los más pequeños y para personas que por su actividad deban permanecer mucho tiempo a la intemperie. También incorporá a tu vestimenta habitual sombreros de ala ancha y lentes de sol.

Sé generoso a la hora de usar protectores solares. Adquirí productos de amplio espectro (activos frente a UVB y UVA), resistentes al agua y con factor 30 o mayor. Usalos siempre que hagas actividades al aire libre incluso en los días nublados y también en otoño e invierno. Aplicalos cada dos horas, luego de transpiración excesiva debido al ejercicio o luego de hacer actividades acuáticas.

Ojo con los espejos de agua. El agua, la arena y la nieve reflejan los rayos UV y por lo tanto aumentan el riesgo de quemaduras. Recordá tener especial atención en actividades al aire libre en estas condiciones.

No existe el bronceado saludable. No te olvides que tanto las quemaduras solares intermitentes como el bronceado paulatino aumentan el riesgo de adquirir cáncer de piel. La piel bronceada ha dejado de ser signo de vitalidad.

Fuente: UNCuyo