

Del 14 al 18 Noviembre de 2016

23° CAMPAÑA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL



ANEXO: LOS 10 MANDAMIENTOS PARA CUIDAR TU PIEL DEL SOL

1. **NO EXPONERSE AL SOL EN LOS HORARIOS PROXIMOS AL MEDIODIA.** Entre las 10 y las 16 horas la intensidad del sol (y su daño) es mayor. En la práctica, si la sombra que proyecta el cuerpo contra el piso es más corta que la estatura, es un horario no conveniente para exponerse (riesgo alto). Si la sombra es más larga que la estatura, el riesgo es bajo. Tener en cuenta que hay otros factores como época del año, latitud, altitud, y reflejo del sol (mayor riesgo en verano, cerca del Ecuador, en las montañas, la nieve, el agua o la arena).
2. **UTILIZAR LA SOMBRA COMO PROTECCION.** La sombra de una construcción, de un árbol, una sombrilla o una carpa bloquean de manera eficaz los rayos del sol. Utilizar camisas de manga larga, con cuello, pantalones largos y sombreros de ala ancha (8 centímetros) son de mucha utilidad. También sirve usar anteojos oscuros, de calidad reconocida que bloqueen rayos UVA y UVB.
3. **USAR PROTECTOR SOLAR.** Se recomienda utilizar cremas, geles o aerosoles de marcas reconocidas, respetando su fecha de vencimiento, que sirvan para UVA y UVB con un factor de protección solar (FPS) no menor a 30.
4. **APLICAR CORRECTAMENTE EL PROTECTOR SOLAR.** Para que sea útil hay que colocarlo unos 20 minutos antes de exponerse al sol, con la piel seca y cubriendo todas las zonas descubiertas. Usar el mismo nivel de protección en todo el cuerpo. La cantidad debe ser abundante. Hay que volver a aplicarlo cada 2 o 3 horas con la piel seca. Si se transpira mucho o se está dentro del agua hay que re-aplicarlo (aún si son resistente al agua). No reducir el nivel de protección a lo largo de los días: el bronceado evita sensación de quemazón, pero no previene de consecuencias negativas a largo plazo.

PARA MÁS INFO DE PRENSA



4761.4792 / 155.751.6037
info@lazos-sdi.com.ar

5. **SEGUIR LA REGLA DE LAS CUCHARADAS.** Una regla práctica es tomar como medida el equivalente a una cucharada mediana (de té): aplicar una cucharada para toda la cara y la cabeza, otra cucharada para todo el brazo, antebrazo y mano, dos cucharadas para el muslo, pierna y pie de cada lado. Finalmente 2 cucharadas para usar en pecho y abdomen y otras dos para toda la espalda. Utilizando 11 cucharadas para todo el cuerpo obtendremos el nivel de protección estipulado en el envase. Usualmente se utiliza entre un tercio y la mitad de la cantidad necesaria.
6. **HUMECTAR LA PIEL DESPUES DEL SOL.** La piel se seca por la transpiración, el viento, la arena y el calor. Es muy conveniente utilizar alguna crema liviana (emulsiones) para devolverle la elasticidad natural.
7. **PRESTAR ATENCION A LOS MEDICAMENTOS.** Algunos medicamentos pueden producir rojez y quemaduras solares severas en la piel cuando se los ingiere y se está expuesto al sol. Hay que revisar con el médico si alguno de los medicamentos puede tener este efecto adverso para extremar los cuidados.
8. **CUIDADO ESPECIAL DE LOS CHICOS.** Los chicos menores de 2 años deben protegerse con sombra (árboles, sombrillas, carpas, sombreros, ropa) y respetando los horarios seguros. En mayores de 6 meses se pueden utilizar en pequeñas zonas los protectores solares que contienen sólo sustancias de acción física, ya que la absorción de sustancias químicas a través de una piel muy fina podría generar inconvenientes. En los menores de 6 meses no se debe usar ningún protector solar.
9. **NO PREPARAR LA PIEL CON SESIONES DE CAMA SOLAR.** Las camas solares emiten rayos ultravioletas A que producen un rápido bronceado. Aunque no se sufra irritación ni quemaduras, ese bronceado es nocivo para la salud de la piel. Las camas solares pueden provocar cáncer de piel y su uso está cuestionado, regulado por ley y hasta prohibido en muchos países (Brasil, Australia) por esta razón. La Organización Mundial de la Salud las incluyó dentro del grupo de sustancias cancerígenas junto al arsénico y al tabaco.
10. **EXPONERSE MODERADAMENTE AL SOL.** Ninguna recomendación es suficiente si se tiene exposiciones de largas horas al sol, aun respetando los consejos de protección.

Fuente: Comité de expertos de la Campaña Nacional de Prevención de Cáncer de Piel (Sociedad Argentina de Dermatología).

Más anexos temáticos disponibles: El sol y el deporte – Introducción a la temática – Estadísticas – Tips para proteger tu piel – Autoexamen – Buen uso de los protectores solares – Camas solares – El sol y las embarazadas – El sol y los niños – Fototipos: factores de riesgo – Preguntas para consultorio – Protectores solares – Qué es quemarte – Radiaciones Solares – Tipos de cáncer de piel – Los 10 mandamientos para cuidar tu piel – Mitos y verdades sobre la exposición al sol.