

INFO PARA PERIODISTAS

Del 14 al 18 Noviembre de 2016

23° CAMPAÑA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL



ANEXO: EL SOL Y EL DEPORTE

El sol es fuente de vida y sin él no podríamos vivir, pero se debe convivir con él obteniendo sus beneficios pero respetando su poder. La exposición al sol tiene una estrecha relación con la mayoría de los deportes. Por eso debemos tener presentes algunos cuidados indispensables a la hora de realizarlos.

Algunos tips de fotoprotección en el deporte:

- Si vas a la cancha a ver un partido: elegí, si es posible, una tribuna a la sombra. Llevar protector solar y gorro.
- Tené en cuenta que aunque todas las personas podemos contraer cáncer de piel, son más vulnerables aquellas que están expuestas al sol permanentemente. La actividad deportiva nos expone frecuentemente a este riesgo.
- Recordá que la actividad deportiva se desarrolla especialmente en la niñez y adolescencia, y es justamente en ese período cuando recibimos la mayor parte del total de sol de nuestra vida.
- Es importante cubrir la mayor parte de la piel con ropas adecuadas. Recomendamos usar remera (mejor de mangas largas), anteojos (con protección UV certificado), sombreros de ala ancha o gorras con visera y un protector solar de media a alta protección.
- El sol puede penetrar a través de las ropas de verano, en especial si está mojada o si la trama del tejido es abierta.
- Buscá siempre la sombra (para caminatas o juegos al aire libre), y no te descuides del reflejo del sol sobre las superficies como el agua, arena, asfalto y nieve.
- Evitá realizar deportes al aire libre entre las 10 y las 16 pues la radiación UV que recibe la tierra es la más intensa.
- Intentá influir sobre tus compañeros de deporte para elegir horarios saludables.

1



PARA MAS INFO DE PRENSA

4761.4792 / 155.751.6037

info@lazos-sdi.com.ar

INFO PARA PERIODISTAS

- Para los deportes acuáticos con mucha exposición es muy útil contar con un traje de agua que actúa como una pantalla total. Reaplicar protector cada vez que se llega a la playa.
- Para los nadadores o surfistas de aguas más cálidas o durante el verano, existen ropas muy livianas que no dan calor y no retienen agua. Son las que utilizan los nadadores de competición. Representan una excelente barrera mecánica frente al sol.
- Si jugás al fútbol, volvé a colocarte protector solar en el entretiempo, después de hidratarte y refrescarte, justo antes del segundo tiempo.
- Si jugás al golf, usá sombrero de ala ancha en lugar de gorro, y sombrilla. Aplicá nuevamente el protector solar después de 9 hoyos.
- El vidrio de los autos sólo bloquea los rayos UVB, pero no los UVA. Hay que usar protector si estaremos en un auto por largo tiempo.
- En la nieve usá gorros y antiparras, que pueden servir adicionalmente para cubrirnos del sol.
- Si estás en el agua o muy traspirado, no te frotes la piel, pues el protector se saldrá, y habrá que reaplicarlo nuevamente. Siempre hacerlo con la piel seca.
- Es importante saber a que altura del nivel del mar nos encontramos. Por cada 200 metros que se asciende, se incrementa en un 5% el efecto de la radiación UV. Por lo tanto, el cuidado debe ser mayor al realizar andinismo que en lugares como la costa.
- En relación a los **anteojos de sol** debemos elegir aquellos con bloqueadores de rayos ultravioleta-A y B (UVA-UVB). Y deben tener filtro UV certificado.

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