

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS DAÑOS SOLARES.

1/ **Recomendaciones generales:**

- Minimizar la exposición al sol en horas de máxima radiación (de 12:00 a 14:00, hora solar).
- Nunca utilizar medios artificiales de radiación (lámparas de bronceado)
- Extremar las precauciones durante la niñez, evitando siempre el enrojecimiento de la piel del niño. Hay evidencias de que ciertos cánceres de piel se relacionan más con la cantidad de radiación recibida por la piel durante la infancia que con la recibida en la vida adulta.
- Durante los periodos de radiación elevada, usar gafas de sol y sombrero, y cubrir con ropa (camiseta) o cremas fotoprotectoras las zonas del cuerpo expuestas al sol.
- Recordar que las cremas fotoprotectoras, aunque evitan que la piel se queme y aminoran otros efectos nocivos de la radiación UV, no evitan todos los efectos nocivos ni la tendencia al cáncer de piel ante altas dosis acumulativas de radiación UV. Por ello, no son aconsejables las exposiciones muy prolongadas, aunque use fotoprotectores y no se queme.
- Las medidas a tomar para evitar cualquier tipo de riesgo en el ojo, consisten en usar unas gafas de sol cuyos cristales absorban la radiación UVB.

2/ Recomendaciones particulares:

Estas dependen del índice UV del día, pero también del tipo de piel de cada persona. Es evidente que las medidas a tomar, ante un índice UV determinado, por una persona con una piel muy clara y otra de piel muy oscura, serán diferentes.

Una persona puede conocer de forma sencilla su grado aproximado de sensibilidad a la radiación UV en base al color natural de su piel y la tendencia a quemarse o a broncearse nada, lentamente con un color final suave, o rápido y con un bronceado final intenso. El color natural de su piel debe observarlo en áreas habitualmente no expuestas a la luz, como la zona interna del brazo o del muslo. Se consideran 4 tipos básicos de piel.