



CONSEJOS PARA LA EXPOSICION SOLAR

- La radiación ultravioleta interviene en múltiples procesos cutáneos, bien como agente casual directo o bien como factor agravante o desencadenante, por lo que es necesario conocer algunas recomendaciones para disminuir sus posibles daños:
- Es necesario el uso de cremas con factor de protección. La elección del mismo dependerá de la patología que presente el paciente, escogiendo la galénica (crema, gel, spray, loción), el índice de protección o la presencia de filtros químicos o físicos de acuerdo con la recomendación solar.
- Si precisa de protección solar, ésta deberá ser diaria, incluso en invierno o en días nublados, puesto que la radiación atraviesa nubes y es independiente de la sensación térmica. También debe aplicarlos aunque permanezca "a la sombra", por la reflexión de la radiación por la arena, el mar o la nieve. Incluso en algunas patologías, deberá evitar su exposición a través de cristales.
- Evite la exposición solar entre las 12.00 y 16.00hrs, por se éstas las de incidencia más horizontal de los rayos sobre la tierra y por tanto de mayor intensidad.
- Renueve su protección solar cada 60 minutos y sobre todo tras tomar un baño o sudar (salvo los resistentes al agua o expresamente pensados para la práctica de deportes).
- No se deben exponer al sol a los bebés.