Sun Protection – No Skin Off Your Nose Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

LOS BENEFICIOS DEL SOL

Es posible que le hayan enseñado que necesita la luz del sol para que su cuerpo produzca vitamina D, porque ésta no se encuentra de forma natural en la mayoría de los alimentos. Pero hoy en día, muchos alimentos se enriquecen con vitamina D durante el proceso de fabricación. Por lo tanto, la exposición al sol no es tan importante para el suministro de vitamina D del cuerpo como solía ser. Estar al aire libre hace que la mayoría de la gente se sienta bien. Jugar al tenis es mejor para la salud que ver la televisión. Pero aún puede protegerse de los efectos nocivos del sol mientras disfruta al aire libre.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE LA EXPOSICIÓN AL SOL

El peligro inmediato del exceso de sol son las quemaduras solares. Si observáramos la piel quemada por el sol con un microscopio potente, veríamos que las células y los vasos sanguíneos han resultado dañados. Con el daño solar repetido, la piel empieza a parecer seca, arrugada, descolorida y correosa. Aunque la piel parece más gruesa, en realidad se ha debilitado y, como resultado, se magulla con más facilidad. La amenaza más grave del sol es que es la causa principal del cáncer de piel, que es ahora el más común de todos los cánceres. Los médicos creen que la mayoría de los cánceres de piel pueden evitarse previniendo el daño solar.

COMO PROTEGERSE

PROTECCIÓN SOLAR

Utilice protección solar con un FPS de 30 o superior todos los días. Tanto en verano como en invierno, en días nublados o despejados.

- Aplíquese el protector solar al menos 20 ó 30 minutos antes de salir al exterior, siempre que vaya a estar expuesto durante 30 minutos o más.
- Vuelva a aplicarse el protector solar cada 2 horas mientras esté al aire libre, aunque el producto lleve la etiqueta “para todo el día”. Si se moja o transpira mucho, vuelva a aplicarse el protector solar con más frecuencia.

- Cubra todas las zonas expuestas, incluidas las orejas, los labios, la cara y el dorso de las manos.
- No escatime; aplique una capa generosa. Aplíquela suavemente en lugar de frotar. Por regla general, se necesitan 45 ml (un vaso de trago) de protector solar para cubrir toda la piel expuesta y alcanzar el nivel de protección indicado.
- Las mujeres deben aplicarse el protector solar debajo del maquillaje. Si esperas a llegar a la playa para aplicarte el protector solar, es posible que ya estés sudando, y la humedad hace que los protectores solares sean menos eficaces.

BUENAS PRÁCTICAS PARA PONERSE PROTECCIÓN SOLAR EN LA NARIZ

Es posible que ya conozca la importancia de ponerse protección solar en el cuello, la espalda y los brazos, pero hay una zona del cuerpo que a menudo se pasa por alto: la nariz. Según un estudio publicado en el Journal of the American Academy of Dermatology, sólo uno de cada tres estadounidenses se aplica crema solar en todo el cuerpo, y menos de la mitad en la cara. Ponerse crema solar en la nariz al igual que en el resto del cuerpo debe ser una prioridad en el proceso de aplicación de la protección solar. Aunque no parezca un gran problema, olvidarse de proteger la nariz de los dañinos rayos UV del sol puede causar muchos daños a largo plazo.

La cara es una de las zonas más afectadas por el cáncer de piel, y la nariz se encuentra justo en el centro.

Según la Skin Cancer Foundation, los carcinomas basocelulares, similares al cáncer de piel, pueden aparecer en las partes del cuerpo más expuestas al sol, como la nariz. Estas zonas de alta exposición también son propensas al melanoma, la forma más peligrosa de cáncer de piel.

Las cicatrices y los daños causados por cualquier lesión facial serán más evidentes debido a la prominencia de la nariz en la cara. La protección contra los rayos UV es la forma más sencilla de mantener la piel sana, joven y sin manchas a medida que envejecemos.

FORMAS DE EVITAR LOS EFECTOS NOCIVOS DEL SOL

Mantenerse alejado del sol es la mejor forma de evitar los efectos nocivos del daño solar. La siguiente mejor es seguir estas prácticas recomendadas.

1. **Manténgase alejado del sol durante las horas de máxima radiación UV – La regla de la sombra**

Las horas punta son de 10 a 16 h. Busque la sombra si necesita estar al aire libre. También puede averiguar cuánta exposición a los rayos UV está recibiendo aplicando la regla de la sombra. Si su sombra es más larga que usted, la exposición a los rayos UV es baja. Si tu sombra es más corta que tú, entonces la exposición UV es alta.

1. **Lleve ropa protectora.** Esto puede incluir:

- Sombreros de ala ancha que protejan la cara y el cuello.
- Ropa ajustada de tejido grueso, como algodón crudo, poliéster, lana o seda.
- Ropa oscura con tintes añadidos que ayuden a absorber la radiación UV.
- Ropa holgada de manga larga que cubra la mayor parte posible de la piel.
- Ropa con factor de protección solar (FPS) en el tejido que no se desvanezca con los lavados.

1. **Utilizar protección solar, con un FPS de 30 o superior, todos los días.** Esto incluye verano e invierno, tanto en días nublados como despejados. Utilice un protector solar que bloquee tanto la radiación UVA como la UVB. Aplíquela en

toda la piel expuesta, incluida la nariz, los labios, las orejas, el cuero cabelludo, el dorso de las manos y el cuello. Aplique el protector solar 30 minutos antes de ponerse al sol, y vuelva a aplicarlo cada 2 horas y después de nadar, hacer ejercicio o sudar.
2. **Utilice bálsamo labial protector.** Utilice un bálsamo o crema labial que tenga un FPS de 30 o superior para proteger tus labios de las quemaduras solares.
3. **Usa gafas de sol envolventes.** Elija unas que bloqueen al menos el 99% de la radiación UVA y UVB.
4. **Tenga cuidado cuando esté sobre arena, nieve o agua.** Estas superficies pueden reflejar el 85% de los rayos solares.
5. **Evite las fuentes artificiales de radiación UVA.** Esto incluye las lámparas solares y las cabinas de bronceado. Al igual que el sol, pueden dañar la piel y aumentar el riesgo de cáncer de piel.

CONCLUSIÓN

Un bronceado puede tener buen aspecto y sentar bien, pero los rayos del sol pueden causar graves problemas cuando la exposición es excesiva. La radiación solar daña la piel. Además de las quemaduras solares, se sabe que causa varios tipos de cáncer de piel.