



La radiación procedente del sol contiene: la luz que vemos, la radiación infrarroja que percibimos como calor, y la **radiación ultravioleta (UV)** que no vemos.

La piel humana necesita la **radiación ultravioleta** de onda corta (UVB) para la síntesis de vitamina D, pero este tipo de radiación **daña la piel**, lo que, **a largo plazo, puede producir cánceres cutáneos**.

➔ ¿Por qué es importante evitar la exposición excesiva al sol?:

- La radiación procedente del sol contiene la **radiación UV** que daña la piel. La exposición a los rayos UV tiene muchos **efectos negativos en la piel**, y los más inmediatos entre ellos son el **bronceado** y la **quemadura**.
- A escala mundial, el **cáncer cutáneo** es el **más frecuente** entre las **poblaciones de piel más clara**, y su presencia ha aumentado espectacularmente en los últimos decenios. Este incremento se debe principalmente a la evolución de la moda, que ha ido dejando más piel al descubierto, y del estilo de vida: más actividad al aire libre, más buscar el sol y el bronceado, también mediante **fuentes artificiales de UV** como las camas solares.

➔ ¿Existe un bronceado saludable?:

- El **bronceado** es una **reacción cutánea** de protección **frente** a las **lesiones causadas** por los **rayos UV** procedentes del sol o de fuentes artificiales intensas (como las camas solares). Esto quiere decir que una **piel bronceada** ya es **signo de lesión** causada por el sol, por lo que no existe un “bronceado saludable”. Si la **exposición** al sol es **intensa y duradera**, le causará una **quemadura**.
- La exposición al sol también produce **lunares y pecas**; a largo plazo, causa el **envejecimiento de la piel**. Una piel que envejece por la exposición a la radiación UV se espesa y pierde elasticidad con más rapidez; aparecen “manchas cutáneas”, cambios de color (decoloración), **arrugas**, **capilares hipertrofiados** o dilatados en la piel y **cáncer cutáneo**.



Colabora:

Plan General de Actividades Preventivas 2020

➔ ¿Qué es el índice UV?:

- El **índice UV** es una **medida de la intensidad** de **radiación ultravioleta (UV)**, proveniente del Sol, al nivel de la superficie terrestre. Sirve para orientarnos a la hora de evitar sobreexposiciones al sol y posibles lesiones en la piel.
- Los valores del **índice UV** varían entre **0 y 11+**. **Cuanto mayor sea su valor, mayor riesgo** de daño para la piel y los ojos existirá, y menor tiempo de exposición a la radiación UV se requerirá para que estos se produzcan.
- A continuación mostramos una guía donde se explica a qué riesgo se expone una persona durante el índice UV que exista en un momento determinado y la protección sugerida para evitar daños en su piel y sistema visual.



➔ Recomendaciones para prevenir el cáncer de piel

- Usar **protector solar** antes de exponerse al sol (con factor de protección igual o superior a 30).
- **Evitar** estar al **sol** durante periodos prolongados, especialmente en las **horas centrales del día** (entre las 12 horas y las 16 horas).
- Usar **ropas que protejan del sol**, camisas de manga larga, pantalones largos, **sombreros** de ala ancha y **gafas de sol** cuando se esté al aire libre.
- **Evitar** las **lámparas** y las **camas bronceadoras**, aumentan el riesgo de cáncer de la piel y pueden dañar los ojos si no se usa protección.



La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico.

Colabora:

Plan General de Actividades Preventivas 2020