

COMENTARIOS ADICIONALES SOBRE RADIACIÓN SOLAR UV Y PROTECCIÓN

Dado que durante la temporada estival las personas suelen realizar actividades al aire libre, en muchos casos por períodos de tiempo prolongados, y expuestas sin protección, se aconseja seguir las siguientes **recomendaciones y reglas prácticas**:

- Aún dentro de un mismo tipo de piel, las personas no son igualmente sensibles a la radiación UV, consulte a un médico especialista en dermatología.
- Antes de los 20 años de edad se acumula el 80% del daño producido en la piel por la excesiva exposición a los rayos del sol. Cuidemos la salud de niños y jóvenes.
- El cáncer de piel se desarrolla con años de acumulación de sol intenso sobre la piel. Reduzcamos al máximo posible el tiempo de exposición sin protección.

SEGÚN LA ÉPOCA DEL AÑO

- Protéjase del sol todo el año, pero especialmente durante los meses cuyos nombres contienen la letra "r" (setiembre, octubre, noviembre, diciembre, enero, febrero, marzo, abril).

SEGÚN LA HORA DEL DÍA

- La radiación solar es máxima en horas del mediodía solar. Tenga en cuenta la hora correspondiente al mediodía solar de su ubicación geográfica. En Argentina el mediodía solar se produce típicamente alrededor de las 13 h.
- Cuando el ISUV-ISUVn es Alto o superior (mayor a 6) evite la exposición al sol en horas alrededor del mediodía solar, principalmente entre las 11 h y las 15 h, ya que es el período con mayor riesgo.
- La temperatura es menor a la mañana que a la tarde, pero la intensidad de la radiación solar es simétrica alrededor del mediodía solar, es decir, es la misma a media mañana que a media tarde.
- La "Regla de la Sombra", simple, práctica y siempre a mano: observe la sombra que proyecta su propio cuerpo sobre el suelo horizontal. Cuando la sombra es más corta que la altura de su cuerpo el riesgo es Alto, independientemente de la hora, de mañana o de tarde, protéjase o evite exponerse

SEGÚN LAS NUBES

- Una capa de nubes no muy gruesa puede reducir la radiación visible (las sombras sobre el piso se tornan borrosas) e infrarroja (disminuye la sensación de calor) pero NO reduce significativamente la radiación ultravioleta, que continúa llegando intensamente y por lo tanto, acumulada en horas, provoca serias quemaduras si se expone sin protección.
- Algunas nubes tenues pueden tener efecto de lupa y algunas nubes blancas (cúmulos) pueden actuar como espejo, reflejando la radiación y aumentando la intensidad de la radiación ultravioleta que llega a la superficie.

SEGÚN EL LUGAR EN EL QUE USTED SE ENCUENTRA

- Durante los meses de noviembre, diciembre, enero y febrero, el riesgo se vuelve Extremo en toda la región centro-norte del país, pero aun hasta en el sur de la Patagonia se presentan días de sumo riesgo por exposición al sol sin protección.
- La nieve actúa como espejo y refleja fuertemente la radiación ultravioleta, aumentando así la intensidad que recibimos, incrementando el riesgo no solo para la piel sino también para los ojos. La arena del suelo desértico, el cemento y las pinturas claras en las ciudades pueden ejercer efectos similares.
- La altura, como en el caso de las montañas, es un factor de importante incremento de radiación solar UV a medida que ascendemos.

¿QUÉ ES EL FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR (FPS)?

Es un número que indica la proporción de tiempo que un producto aplicado sobre nuestra piel permite extender el período de exposición al sol, sin riesgo de quemadura solar. Preventivamente, se suele adicionar un factor menor que 1, para dar cuenta de aplicación incorrecta y no uniforme del protector solar, típicamente de 0.6. Así, por ejemplo, un factor FPS = 20 indica que, si nuestra piel soporta hasta 15 minutos de exposición sin daño, con el producto aplicado podríamos exponernos 20 x 0.6 veces más, es decir 20 x 0.6 x 15 minutos = 180 minutos = 3 horas. Pero ¡atención!, debemos tener en cuenta que el producto no se mantiene intacto sobre la piel por todo ese tiempo debido al movimiento, roce, agua, etc., por lo cual se debe re-aplicar usualmente cada hora o dos horas.

SI DEBE EXPONERSE AL SOL INTENSO, USE PROTECCIÓN:

- Protectores físicos: la vestimenta recomendable para protegerse del Sol: ropa de trama compacta, sombrero con alas, anteojos certificados con filtro UV, sombrillas, etc.
- Protectores químicos: filtros, pantallas solares, cremas hidratantes para la piel, protector solar con factor de protección solar 30 o más, re-aplicarlo cada dos horas.
- Trabajadores al aire libre: deben maximizar las medidas de protección.

CONSULTE FRECUENTEMENTE AL MÉDICO ESPECIALISTA EN DERMATOLOGÍA PARA DETERMINAR PRECISAMENTE SU TIPO Y CONDICIÓN DE PIEL, FORMULACIÓN MÁS APROPIADA DE PROTECTOR SOLAR, PREVER POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS, ETC.

AUTORES: En el desarrollo de esta página sobre radiación solar UV participó personal e investigadores de las siguientes instituciones: Servicio Meteorológico Nacional, CONICET, CITEDEF y Fundación del Cáncer de Piel.