

Otro verano al sol



Con la llegada del verano el tono bronceado se pone de moda. Las playas y piscinas de las ciudades se inundan de personas cuya máxima aspiración es tomar unos "baños de sol". El deseo de lucir un bronceado se ha convertido en una obsesión en el mundo occidental. Está de moda lucir bronceado y está considerado como un signo de buena salud física, psíquica y social. La radiación solar es, sin duda alguna, una fuente de energía necesaria para la vida. El sol pertenece a ese grupo de armas de doble filo, lo necesitamos de una forma moderada, pero resulta nocivo en la exposición prolongada. Es posible que estemos desestimando los riesgos de un abuso de radiación solar. El sol emite radiaciones que incluyen las ultravioletas UVA y UVB, aquellas que no son filtradas por la capa de ozono alcanzan nuestra piel, donde la melatonina se encarga de absorber esa radiación y dar el color bronceado.

Los efectos beneficiosos de la radiación solar incluyen:

- Bronceado de la piel, mejora del aspecto (es suficiente con 30 minutos de exposición)
- Formación de la provitamina D, mejora de la mineralización ósea (suficiente con 10 minutos de aplicación diarios)
- Mejora de nuestras defensas, al actuar sobre el sistema inmunológico
- Vasodilatación y disminución de la tensión arterial
- Mejora de la calidad del sueño, por su acción sobre la melatonina que regula los ciclos del sueño

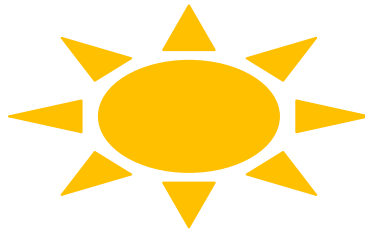
Los efectos nocivos de las radiaciones UV incluyen:

- Fotoenvejecimiento
- Fotoconjuntivitis y fotoqueratitis
- Dermatitis solares
- Cataratas
- Insolaciones, golpes de calor
- Dermatitis solar
- Quemaduras solares: enrojecimiento, ampollas y descamación (la lesión más frecuente).
- Cáncer de piel: espinocelular, basocelular y melanoma (la lesión más grave). La radiación que llega al núcleo de las células puede actuar sobre el material genético (ADN) y dar lugar a una transformación a célula maligna.

Por lo tanto dado que los efectos beneficiosos de los baños de sol se obtienen con dosis moderadas y tiempos de exposición cortos no parecen necesarias, desde el punto de vista de la salud, esas prolongadas estancias bajo el sol.

Conviene tener en cuenta algunos consejos a este respecto:

- Reducir la exposición solar, utilizar los espacios con sombra y las barreras protectoras.
- Evitar las quemaduras solares, especialmente en niños y jóvenes
- Usar ropas protectoras (gorras, camisetas blancas de algodón) incluso para la práctica deportiva al aire libre.
- Evitar las horas más peligrosas -de 12 am a 16 pm- tanto para tomar el sol como para la práctica de ejercicio al aire libre.
- Utilizar cremas protectoras 30 minutos antes de la exposición al sol, ya que se requiere un tiempo para su acción, y cada 2 horas.
- Renovar la protección solar después de cada chapuzón, debido a que la crema se pierde con la ducha previa al baño y el resto se queda en la piscina



A FAVOR

- ≈ **Formación de vitamina D: favorece absorción de calcio**
- ≈ **Sensación de bienestar**
- ≈ **Estimula inmunidad celular: aumenta glóbulos blancos**
- ≈ **Mejora la calidad del sueño: estimula melatonina**
- ≈ **Favorece la vida sexual: eleva testosterona**



- ☀ **Utilizar barreras físicas: camisetas, gorras, sombreros de ala, ancha, etc.**
- ☀ **Utilizar barreras químicas: cremas solares factor de protección mínimo 30 y 30 minutos antes de exposición, reponer cada 2 horas y tras cada baño**
- ☀ **Utilizar gafas de sol homologadas: absorción del 100% de rayos UVA**
- ☀ **Beber agua y comer frutas y verduras frescas**

EN CONTRA

- ≈ Favorece fotoconjuntivitis y fotoqueratitis
- ≈ Provoca cataratas y opacidades del cristalino
 - ≈ Produce quemaduras
 - ≈ Acelera de forma prematura el envejecimiento de la piel
 - ≈ Provoca cáncer de piel



- ☀ Exposición solar directa
- ☀ Exponerse al sol entre las 12h y las 16h
- ☀ Prendas oscuras y ceñidas que absorban luz solar
- ☀ Niños sin protección directamente al sol