

# NUESTRA SALUD

ZONA DE SALUD DE POLÁN

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y ASUNTOS SOCIALES

Boletín Informativo para la Promoción de Hábitos Saludables.- Ejemplar gratuito

## SUMARIO

### FRENTE AL SOL PROTEGE TU PIEL

¿Cómo utilizar correctamente los fotoprotectores?

Algunas recomendaciones

### EN VERANO, CALOR

Evita sus efectos

Qué hacer en caso de sufrir un golpe de calor



Utilizar un protector solar adecuado para cada tipo de piel y aplicarlo varias veces tras cada baño es fundamental a la hora de tomar el sol.

## FRENTE AL SOL PROTEGE TU PIEL

Con la llegada del verano debemos poner especial cuidado a la hora de proteger nuestra piel. Una exposición solar sin protección puede provocar consecuencias peligrosas como quemaduras de la piel, aparición de lunares y manchas y, en determinados casos, cáncer de piel.

El cuidado de los más pequeños y adolescentes es esencial. Hoy se sabe que el número, la frecuencia e intensidad de las exposiciones solares durante estas etapas es proporcional al riesgo de aparición de cáncer de piel.

Dependiendo del tipo de piel de cada persona y del tiempo de exposición a las radiaciones solares UVB y las UVA cada persona precisará un tipo de protección.

### ¿Cómo utilizar correctamente los fotoprotectores?

- Utilice protectores solares adecuados a su tipo de piel que contengan filtros frente a los rayos UVA y UVB.
- Use la cantidad suficiente, cubriendo toda la superficie corporal. No olvide zonas como las orejas o el cuero cabelludo en el caso de los niños pequeños y calvicie.
- Aplique los productos siempre con la piel seca. Si la piel está mojada, las gotas funcionan como una lupa y aumentan el riesgo de que se produzcan quemaduras.
- Realice la primera aplicación al menos 30 minutos antes de exponerse al sol.
- Durante la exposición solar reponga el fotoprotector después de cada baño prolongado (más de 20 minutos) o cada dos horas.
- Emplee fotoprotectores resistentes al agua y repóngalos después de cada baño superior a los 20 minutos.

Nº 1  
Agosto 2013

### Edita:

SESCAM.- Servicio de Salud de Castilla-La Mancha.  
Gerencia de Atención Primaria de Toledo.

### Redacción:

Equipo de Enfermería.  
Zona de Salud de Polán.

### Entidades colaboradora:

Ayuntamientos de la Zona de Salud de Polán.

Síguenos en Twitter

@SanidadCLM

@Sanidad Toledo

# Para saber cuál es el fotoprotector que se debe utilizar debemos tener en cuenta el fototipo de la persona

## Protección solar

La fotoprotección es la protección frente a las radiaciones solares.

Se denominan **fotoprotectores** a los productos (crema, gel, leche...), que se aplican sobre la piel con el fin de protegerla de los efectos perjudiciales de las radiaciones UVB y las UVA.

El grado de protección frente a las radiaciones **UVB** viene determinado por el índice **FPS (factor de protección solar)** o también llamado **IPS (índice de protección solar)**. Indica el número de veces que el fotoprotector aumenta la capacidad de defensa natural de la piel frente al eritema (enrojecimiento)

El grado de protección frente a las radiaciones **UVA** viene determinado por el índice **PPD (capacidad de producir pigmentación duradera)**.

## ¿Qué es el fototipo?

Es el conjunto de características físicas con las que nace cada persona y que determinan su capacidad para broncearse, se realiza en función de su capacidad para broncearse y color del cabello, ojos y piel.

**“CUANTO MAS CLARA ES LA PIEL DE LA PERSONA MAS PROTECCION NECESITA”**

	Capacidad para broncearse	Quemaduras	Color de ojos	Color de cabellos	Color de piel	Factor de protección solar	Fotoprotector frente a UVA
<b>FOTOTIPO I</b>	Ninguna	Siempre	Azul	Pelirrojo	Pecosa	30, 40,50, 50+	<b>Muy Alto</b>
<b>FOTOTIPO II</b>	Poca	A veces	Azul/Verde	Rubio	Blanca en invierno	15, 20, 25	<b>Alto</b>
<b>FOTOTIPO III</b>	Rara vez	Buena	Marrón/Gris	Castaño	Morena en invierno	8, 10, 12	<b>Medio</b>
<b>FOTOTIPO IV</b>	Muy buena	Nunca	Marrón/Negro	Negro	Morena racial	2, 4, 6	<b>Bajo</b>

## El diagnóstico precoz es clave para la curación

Algunos cánceres de piel crecen muy rápidamente, por lo que su diagnóstico precoz es necesario para conseguir la curación.

Para ello se debe de hacer una **autoexploración de la piel** que consiste en visualizar toda la superficie corporal incluyendo el cuero cabelludo.

Es recomendable realizarla cada tres meses y seguir siempre el mismo método para no olvidar ninguna zona del cuerpo.

La habitación donde se realice debe estar bien iluminada, y tener una temperatura que permita a la persona estar desnuda.

## RECOMENDACIONES

- Evite la exposición solar a los **menores de tres años** e hidrate con regularidad.
- El **agua, la arena y la nieve** reflejan los rayos solares aumentando sus efectos sobre la piel.

### Y también extreme las precauciones cuando:

- Se encuentre en la **montaña**.
- **Permanezca en el agua**, ya que la radiación pueden penetrar hasta un metro en el agua clara.
- Se esponga al sol entre **las 12 y las 16 horas** del día y durante los meses de primavera y verano.
- Tenga alguna **enfermedad** de la piel.
- Esté tomando algún **medicamento** nuevo.
- Tenga la **piel blanca** o haya tomado el sol durante la infancia.
- Tenga muchos **lunares**.
- Tenga **algún familiar** con cáncer de piel.



# EN VERANO, CALOR

Durante el verano debemos cuidar nuestra salud y prevenir los efectos de las altas temperaturas. Algunos consejos pueden ayudarnos a sobrellevar el calor, especialmente a niños, personas mayores o a quienes padecen alguna enfermedad, así como a aquellas personas que trabajan



## Efectos que produce el calor

Calambres y pérdida de sales.

Agotamiento que se manifiesta en malestar, dolor de cabeza, náuseas, vómitos y/o sed intensa.

Deshidratación: decaimiento y sensación de postración.

Golpe de calor: Náuseas, vómitos, dolor de cabeza, piel caliente y enrojecida, temperatura mayor de 40° C, inestabilidad al andar, mareos, pudiendo llegar a tener convulsiones y estado de coma.

## Deben estar especialmente protegidos:

- Las personas mayores, discapacitados y niños menores de 5 años y sobre todo los bebés.
- Las personas con enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, cardiopatías, obesidad, alcoholismo).
- Las personas que tomen medicamentos como diuréticos.
- Las personas que realicen trabajos físicos intensos o deporte al aire libre.

## **Para evitar estos efectos debe protegerse del sol**

Evitar salir de casa en horas centrales del día (entre las 12 a 18 h).

Aumente la ingesta de líquidos, sin esperar a tener sed. Sobre todo agua y zumos de fruta ligeramente fríos.

Evite el consumo de bebidas alcohólicas.

Evite comidas copiosas.

Aumente el consumo de frutas y verduras.

Reparta la comida en 5-6 tomas diarias.

Evite realizar actividades que exijan esfuerzo físico importante en las horas de más calor. Si son inevitables, beba abundante agua o bebidas con sales antes y durante el ejercicio. Si se siente cansado o mareado, interrumpa su actividad y vaya a un lugar con sombra.

Descanse con frecuencia en lugares de sombra.

Procure que los niños jueguen a la sombra.

Use ropa de tejidos naturales, ligera y holgada, de colores claros, sombrero, gafas de sol y cremas protectoras con factor superior al 15. Evite ropa sintética.

Permanezca en espacios ventilados o acondicionados.

Cuando esté en casa, utilice la habitación más fresca.

Durante el día cierre las ventanas y baje las persianas, ábralas por la noche para ventilar.

Cuando estacione el coche **no deje en el interior NI A NIÑOS NI A ANCIANOS.**

## Qué hacer en caso de sufrir un golpe de calor:

Llame al 112.

Coloque a la persona en un lugar sombreado.

Retire la ropa para airearse.

Si está consciente, coloque la cabeza ligeramente elevada y ofrezca abundante agua.

Si está inconsciente, coloque a la persona tumbada de lado y piernas flexionadas, NO OFREZCA AGUA.

## CUIDE A SUS MAYORES

Si se encuentran a su cargo personas mayores, es conveniente cambiar su situación física, animándoles a beber líquidos aunque no tengan sed y vigilar la aparición de signos de deshidratación (sequedad de boca, menor cantidad de orina, somnolencia, confusión).

Hay que prestar especial atención a los familiares mayores que vivan solos y comunicarse con ellos diariamente.

**“Los bebés y los niños pequeños son más vulnerables a las altas temperaturas y, por lo tanto, se deben extremar los cuidados durante los días calurosos”**

## CUIDE A SUS NIÑOS

Los bebés y los niños pequeños son más vulnerables a las altas temperaturas y, por lo tanto, se deben extremar los cuidados durante los días calurosos:

- Evitar sacar al bebé durante las horas centrales del día, en caso de no tener otra opción debe permanecer en la sombra con gorro y protección solar.

Hay que mantener al bebé bien hidratado y ofrecerle agua más a menudo e incluso antes de que:

- Tenga sed.
- En caso de bebés con lactancia materna, no es necesario ofrecer agua, la leche materna calma la sed y contiene todo lo que el bebé necesita. Basta con ofrecer el pecho más a menudo.
- Recordar siempre aplicar protección solar en abundancia y cada 2 horas, el utilizar una gorra para cubrir la cabeza y refrescar a menudo la nuca, la cabeza y las muñecas del bebé.



## EL EQUIPO DE ENFERMERÍA DEL CENTRO DE SALUD DE POLÁN

Desde el equipo de Enfermería del Centro de Salud de Polán, que engloba también a los Consultorios Locales de Argés, Casasbuenas, Guadamur, Layos, Noez, Pulgar y Totánés, hemos querido poner en marcha este boletín gratuito de periodicidad mensual con intención de promocionar hábitos de vida saludable entre nuestra población.

Esperamos que esta iniciativa sea de utilidad a nuestros pacientes y que, de alguna manera, les ayude a mantener su salud y su bienestar.