

Riesgos de la exposición solar

La exposición al sol puede provocar quemaduras solares, lesiones y modificaciones de la piel (como manchas, arrugas o "piel como cuero"), daño ocular y cáncer de piel.¹ El cual de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), es el más frecuente en el mundo con 2 millones de nuevos casos cada año.² Debido a esto, es importante proteger nuestra piel de los daños causados por el sol durante todo el año, sin importar el clima.¹



La exposición solar está asociada en el 80% de todos los casos de cáncer de piel.²



Los daños causados por el sol en el cuerpo son debido a la radiación ultravioleta (UV) invisible. Las quemaduras solares son un daño ya visible, el bronceado por su lado es un signo de la reacción de la piel a la radiación UV potencialmente dañina, que produce una pigmentación adicional para adquirir cierta protección contra las quemaduras solares, que no siempre es suficiente.¹

Para disminuir el riesgo que todas las personas tienen, sin importar el color de piel ante la exposición al sol, se pueden llevar a cabo estas medidas:¹

- Limita el tiempo de exposición al sol (Especialmente cuando los rayos solares son más intensos, entre las 10 a.m. y 2 p.m)
- Utilizar ropa que cubra la piel expuesta al sol. Actualmente existe ropa protectora contra el sol.
- Utilizar regularmente y según las indicaciones protectores solares de amplio espectro (protección contra los rayos UVA y UVB) con un valor SPF de 15 o superior.

- Aplicar protector solar en toda la piel descubierta, especialmente en la nariz, las orejas, el cuello, las manos, los pies y los labios (pero evite ponérselo dentro de la boca y los ojos). Reaplicar al menos cada 2 horas.
- Retocar más a menudo si está nadando o sudando.
- Leer las instrucciones de uso de cada protector solar. Para menores de 6 meses, se debe consultar a un profesional de la salud antes de aplicar un protector solar.

Referencias:

1.- FDA. Consejos para mantenerse seguro bajo el sol: desde la protección solar hasta las gafas de sol. (08/15/2022). [Consultado el 27 de septiembre del 2023]. Disponible en: [Consejos para mantenerse seguro bajo el sol: desde la protección solar hasta las gafas de sol | FDA](#)

2.- Clínica mayo. Cuidado con la exposición al sol., [Consultado el 27 de septiembre del 2023]. Disponible en: [Cuidado con la exposición al sol - Clínica Mayo \(clinicamayo.com.ar\)](#)

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de PFIZER S.A.S la información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©

Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1018