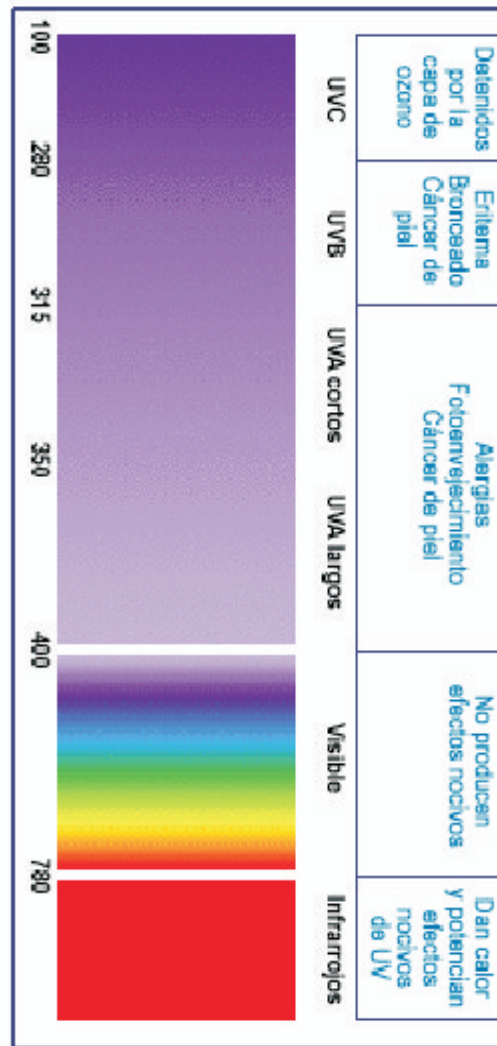


Los efectos de la luz solar son acumulativos en la piel y actúa de igual intensidad en los días nublados., ya que el 50% de los rayos ultravioletas invisibles al ojo humano, penetran en las nubes provocando lesiones.

Asimismo sabemos que un alto porcentaje se refleja en superficies como la arena, pavimento y el agua, recomendándose por lo tanto el uso de protección solar incluso en paseos cotidianos por la ciudad.



El agua no protege de la radiación ultravioleta.



En caso de emergencia:

Consultorio Las Ventanas: 2796884

Consultorio Puchuncaví: 2791368

www.munipuchuncavi.cl



RAYOS ULTRAVIOLETAS



CONSEJOS



Muchas personas utilizan un protector solo como una forma de prolongar la exposición solar sin sufrir daños cutáneos. Tal aseveración es cierta, pero las cremas solares fueron hechas para proteger la piel de los efectos nocivos de los rayos UV (ultravioleta) y no para quedarse más tiempo en el sol.

La exposición solar acumulada a lo largo de la vida aumenta el riesgo de cáncer a la piel.



Esta situación es más grave en Chile por el adelgazamiento de la capa de ozono

La protección solar es esencial en todas las etapas de la vida

Haga del sol un amigo y respete al pie de la letra los siguientes consejos para una protección solar responsable.

1. Evite el sol entre las 11 horas y las 15 horas cuando vaya a la playa o piscinas.
2. Las superficies que reflejan la luz del sol (arena, agua, nieve, pavimento) aumentan el riesgo de quemadura solar y requieren de aplicación de un bloqueador más alto
3. Cuidado con los días nublados (no hace calor pero un alto porcentaje de las radiaciones solares llegan a la piel)
4. La mejor fotoprotección no se compra en las farmacias: es recomendable usar sombreros, lentes de sol, ropa de algodón sobretodo en los niños.
5. Los niños menores de un año deben evitar la exposición solar en playas y piscinas sin uso de un bloqueador solar adecuado. No se recomienda el uso de protectores solares en niños menores de seis meses.
6. Utiliza protectores solares con un factor de protección igual o superiores a 15, en el caso de los niños igual o superior a 30. Aplíquelo en todo el cuerpo 30 minutos antes de la exposición al sol de playa o piscina
Reaplique el protector solar cada dos o tres horas después de mojarse. Después del baño vuelva a aplicar el protector solar, ya que el secado con la toalla elimina hasta un 80% del mismo de la piel.

7. No utilice fuentes artificiales de bronceado (solarium)
8. Ciertos medicamentos aumentan la sensibilidad al sol. Consulte con su médico
9. Las personas que trabajan al aire libre están más expuestas al daño producido por el sol.
10. Si un lunar o mancha aparece en la piel, cambia de color, de forma, de presentación, presenta picazón, sangramiento o dolor, UD debe consultar a la brevedad



No debe olvidar en el caso de los niños, sus mecanismos de autoprotección no están completamente desarrollados y su piel es muy delgada, por lo tanto se queman rápidamente y se broncean con dificultad, luego necesitan de la máxima protección.