

Miércoles, 27 de junio de 2012

Consejos ante el calor

En los días de calor vigilar especialmente a las personas mayores, enfermos y niños pequeños por su especial vulnerabilidad al calor.

El calor y la humedad excesiva y los esfuerzos en esas condiciones, pueden provocar desde agotamiento, pérdida de líquidos y sales minerales hasta un grave golpe de calor que haga necesaria una intervención médica de urgencia.

En caso de golpe de calor y mientras se obtiene asistencia médica se recomienda enfriar el cuerpo por medio de paños de agua fría o dar un baño o ducha fría y permanecer en habitación oscura.

La exposición a los rayos del sol puede provocar graves insolaciones y quemaduras, especialmente en personas de piel clara. Una forma de evitarlo es ir adaptándose con una exposición progresiva, usar sombrero, ropa amplia y transpirable y gafas de sol con cristales homologados. No se debe olvidar nunca la protección solar. Hay que recordar que la piel tiene "memoria de la exposición al sol", que los efectos se acumulan a lo largo de la vida y además ninguna crema solar, por muy alta protección que tenga, protege completamente contra el sol y cualquier sobreexposición solar es una grave amenaza para la salud

¿Cómo elegir una crema solar?

El sol, además de proporcionarnos luz y calor, emite radiaciones (UV) A, B, y C.

La mayor parte de la radiación UV que llega a la superficie de La Tierra es del tipo UVA y, en menor cantidad, de tipo UVB.

Compruebe que la crema solar contiene filtros contra los rayos ultravioleta A y B (UVA y UVB).

Utilice una crema solar con un factor de protección alto adecuado a su tipo de piel. Esto no le impedirá broncearse, al contrario, facilita un bronceado más duradero y su piel no sufrirá.

Para proteger a los niños, utilice cremas solares con factor de protección muy alto (más de 30) y resistente al agua.

¿Cómo aplicar una crema solar?

Aplíquese la crema solar en casa, de forma abundante y con la piel seca, unos treinta minutos antes de exponerse al sol.

Vuelva a aplicarse la crema solar cada dos horas y también cada vez que tome un baño.

Si toma baños frecuentes, utilice cremas solares resistentes al agua.

No tome el sol con restos de maquillaje o perfume, esto favorece la aparición de manchas en la piel.

Utilice crema solar también en días nublados: las nubes no filtran los rayos UVB responsables de las quemaduras solares.

Conservación de las cremas solares

Los protectores solares tienen una caducidad aproximada de un año. Pasado este tiempo pueden volverse ineficaces y provocar reacciones en la piel, sobre todo si no se han conservado adecuadamente.

Tras cada uso, guarde la crema solar en lugar fresco y seco y después de limpiar los restos de arena y producto.

Medicamentos, sol y cosméticos

Algunos medicamentos denominados como fotosensibilizantes, pueden provocar reacciones de fototoxicidad al tomar el sol apareciendo erupciones, manchas y quemaduras solares en la piel.

Algunos cosméticos pueden producir efectos similares en la piel.