

Aprenda acerca del daño solar y la piel [Learning About Sun Damage and Your Skin]



¿Cómo afecta el sol a la piel?

Exponerse al sol puede ser bueno para usted. La luz solar puede levantarle el ánimo y ayudarle a sentirse más sano. Pero exponerse a demasiados rayos ultravioleta (UV) de la luz solar o de una cama de bronceado puede dañarle la piel. El daño puede incluir:

- Cambios en la piel como arrugas prematuras, piel flácida y manchas de la edad.
- Cáncer de piel.

Cuanto más clara sea su piel, más fácilmente puede dañarse a causa del sol. Pero todo el mundo puede beneficiarse de protegerse la piel del sol, sin importar su color de piel.

El daño que la luz solar puede causarle en la piel depende de lo siguiente:

- La hora del día. Es más probable que usted se queme en la mitad del día. Tal vez piense que la exposición al sol no es un problema en días nublados, pero los rayos UV del sol todavía pueden pasar a través de las nubes.
- Si se encuentra cerca de superficies reflectantes, como agua, arena blanca, concreto (hormigón), nieve o hielo. Todos estos reflejan los rayos UV del sol.
- La estación del año. La intensa luz del sol de los días de verano puede causar más daño en la piel que la luz solar en otras estaciones del año.

¿Cómo puede protegerse la piel del sol?

La mayoría de las quemaduras solares y el cáncer de piel se pueden prevenir. Utilice los siguientes consejos para protegerse la piel.

Evite la exposición solar

- Trate de pasar menos tiempo al sol entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Póngase en un lugar con sombra si necesita estar al aire libre.
- Use ropa que bloquee el sol. Esto puede ser un sombrero de ala ancha que le cubra el cuello, las orejas, los ojos, y el cuero cabelludo. También puede incluir prendas de vestir holgadas y de tejido tupido que le cubran los brazos y las piernas.
- Póngase gafas de sol que bloqueen los rayos UV.

Use protector solar

- Utilice siempre un protector solar en la piel expuesta. Asegúrese de utilizar un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 30 o superior. Úselo todos los días, incluso si está nublado.
- Aplíquese el protector solar al menos 30 minutos antes de exponerse al sol. Aplíquese más cada 2 o 3 horas cuando esté al sol y después de sudar mucho o nadar.
- Tenga especial cuidado de protegerse la piel cuando esté cerca del agua, a gran altitud o en climas tropicales.
- Use un bálsamo o una crema labial de amplio espectro que tenga un SPF de 30 para evitar que se le quemen los labios.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **R455** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Aprenda acerca del daño solar y la piel**".

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.