

En el mes de marzo y en Semana Santa, ¡Protégete!

Tenga mucho cuidado ya que se esperan valores altos y peligrosos de radiación ultravioleta en el país. No olvide llevar su kit de protección contra los efectos dañinos de la radiación UV. El Sol es uno de nuestros mejores aliados, pero es necesario mantenernos a la sombra.

Colombia al presentar bajas concentraciones de ozono en la atmósfera, está expuesta a altos valores de radiación ultravioleta (UV) durante todo el año, ya que el ozono actúa como un filtro de los rayos UV del Sol (principalmente el UVC y el UVB). El mes de marzo hace parte del periodo en el cual se presenta en el país, las más bajas concentraciones de ozono, este factor y otros como cielos despejados en horas de la mañana y primeras horas de la tarde y el hecho de acercarnos al equinoccio de primavera (21 de marzo, momento en el cual el Sol se encuentra más perpendicular al eje del ecuador terrestre), hacen que se aumente la incidencia de la radiación ultravioleta sobre el país y pueden conllevar a una alta e inadecuada exposición al Sol por parte de la población (principalmente en semana santa).

Los valores altos y peligrosos de radiación ultravioleta se presentarán en todo el territorio nacional, pero los máximos niveles se darán en las zonas montañosas, particularmente al sur de Antioquia, Santanderes, Tolima, Eje Cafetero, Boyacá, Cundinamarca, Huila, Cauca y Nariño.

En razón a que, en esta época de semana santa, en la que muchas familias salen de viaje o se exponen en sus actividades diarias al Sol, no siempre toman las precauciones necesarias para proteger adecuadamente su piel de la exposición prolongada a la radiación solar. La sobreexposición a los rayos ultravioleta representa implicaciones nocivas en la salud, como envejecimiento prematuro, manchas de piel, daños oculares, afectación del sistema inmunológico y, más aún, el riesgo de sufrir cáncer de piel.



Es así, que se recomienda evitar la exposición directa al Sol entre las 9 de la mañana y las 4 de la tarde, usar sombrilla y ropa protectora (camisa de manga larga, sombreros de ala ancha, lentes protectores) y aplicar bloqueadores solares para la piel con un factor de protección mayor o igual a 30. Es importante tener especial cuidado con niños y jóvenes, que son los más vulnerables a la radiación solar; la mayor parte de la exposición a los rayos UV a lo largo de toda su vida, habrá ocurrido antes de los 18 años.

Seguir las recomendaciones dadas y exponerse al Sol por períodos muy cortos, proporciona efectos positivos que permiten la estimulación de la síntesis de vitamina D, que previene el raquitismo y la osteoporosis y ayuda a mejorar la circulación sanguínea; factores que se ven reflejados en una piel sana y de aspecto más joven para toda la vida.

Otras recomendaciones:

- Incremente el tiempo de estadía bajo la sombra, la cual es una de las principales defensas contra la radiación solar.
- Use los protectores solares 30 minutos antes de la exposición al Sol y reaplique cada 2 a 4 horas, aunque sean a prueba de agua.
- Evite hacer ejercicio o practicar deporte al medio día.
- Los niños menores de un año nunca deben exponerse directamente al sol, y se deben proteger con gorros y ropa ligera de algodón.
- Recuerde que los bronceadores no protegen; por el contrario, sensibilizan más la piel a la acción de los rayos UV.
- Controle que zonas como las orejas, labios, entorno de ojos, cuello, la nuca, pies y manos estén cubiertas y protegidas.
- Si su piel además de roja, arde y duele, no se auto medique. Consulte con un médico ya que puede ser una quemadura de primer grado.
- Aunque el cielo esté nublado puede quemarse. Las quemaduras y el cáncer de piel se deben al componente UV de los rayos del Sol y la radiación UV puede atravesar las nubes.
- A las autoridades locales se les recomienda incrementar la siembra de árboles en las ciudades y municipios, para aumentar la posibilidad de generar sombra a las personas expuestas al Sol. También se recomienda que los estudiantes (de jardines, escuelas, colegios y universidades) no realicen actividades físicas y culturales al aire libre, ojalá estas se hagan en sitios cubiertos como coliseos, polideportivos, entre otros. Si es inevitable realizar actividades al aire libre, se debe prohibir que estas se realicen entre las 9 de la mañana y las 4 de la tarde y que los estudiantes pongan en práctica las recomendaciones mencionadas.

Recomendaciones básicas de protección:

La exposición saludable a la radiación solar nos proporciona efectos fisiológicos positivos: estimular la síntesis de vitamina D, esta previene el raquitismo y la osteoporosis; favorecer la circulación sanguínea; actúa en el tratamiento de algunas dermatosis y en algunos casos estimula la síntesis de los neurotransmisores cerebrales responsables del estado anímico. Sin embargo, la sobreexposición a la radiación solar puede generar implicaciones en la salud (por ejemplo, el cáncer de piel).

Es de resaltar que la región con menor contenido de ozono total a nivel global es la zona tropical que comprende amplios sectores del norte y centro de Suramérica, el Atlántico tropical y el centro de África, donde se registran promedios por debajo de 240 UD. Debido a lo anterior, estas zonas, donde está incluida Colombia, están expuestas a los más altos niveles de radiación ultravioleta (UV) en superficie a nivel mundial durante todo el año. Por lo anterior se recomienda:

- ✚ **La exposición al Sol sin protección es nociva, ya que produce manchas en la piel, envejecimiento, problemas oculares y aumenta el riesgo de desarrollar cáncer en la piel. ¡Protéjase!**
- ✚ Evite la exposición directa al Sol entre las 9 de la mañana y las 4 de la tarde. Cerca del 80% de la radiación UV se recibe en este periodo de tiempo.
- ✚ Incremente el tiempo de estadía bajo la sombra. Esta es una de las principales defensas contra la radiación solar.
- ✚ Evite las sobredosis de radiación UV. La quemadura solar es una señal de que su piel ha recibido, literalmente, una sobredosis de radiación UV.
- ✚ Use ropa protectora cuando se expone al Sol, es decir, camisa de manga larga y sombreros de ala ancha para proteger los ojos, la cara y el cuello. Use también sombrilla.
- ✚ No toda la ropa ofrece la protección adecuada contra la radiación UV. La industria textil ya produce telas con los códigos de Factor de Protección a la Radiación Ultravioleta y cuyo uso ha sido recomendado por la Fundación Mundial para el Cáncer de Piel. Los materiales como el algodón ofrecen una protección no mayor a 10, mientras que los filtros solares son de factor 15 o más.
- ✚ Protéjase los ojos con lentes oscuros que tengan protector UV y un diseño envolvente o con paneles laterales.
- ✚ No compre gafas en la calle. En lo posible adquiera aquellas que se ajusten a las especificaciones dadas por los especialistas. Acuda a sitios seguros y confiables.
- ✚ Proteja las orejas, labios, entorno de ojos, cuello, nuca, pies y manos estén cubiertas y protegidas. Además, cuidar cejas, párpados y labios, ya que son propensos a mancharse; estas manchas son de difícil manejo, la mayoría irreversibles, incluso con tratamiento especializado.
- ✚ Los labios también son susceptibles al daño por exposición solar. El Sol puede ocasionarles resequedad, grietas y hasta heridas que sangran. Protéjalos con productos que contengan filtro solar.
- ✚ Si va a nadar utilice gafas especiales que tengan filtro UVB y UVA.

- ✚ Use protectores solares de amplio espectro en la piel con un factor de protección solar FPS desde 30, cuantas veces lo necesite, pero no caiga en el error de considerarlos tan seguros que le permitan incrementar la exposición al Sol. Tenga en cuenta que, si bien los protectores solares no previenen el cáncer, sí cuidan la piel de lesiones que con el tiempo pueden ser cancerígenas.
- ✚ El factor de protección solar (FPS, que señala el tiempo que puede estar una persona expuesta sin quemarse y varía dependiendo del tipo de piel) recomendado para las pieles más claras oscila entre 30 y 50, que filtra entre el 96% y el 98% de la radiación UVB; busque además que lo protejan de la radiación UVA. Esta última se representa mediante el uso de cruces en la etiqueta (tres es la máxima protección) o aparece expresada en las palabras: alta y muy alta. Por último, de acuerdo con sus necesidades y actividades, confirme si son resistentes al agua y al sudor, si lo requiere.
- ✚ Aunque existen bloqueadores cuyos FPS llegan hasta 100, tenga en cuenta que esta no es una protección absoluta y debe reaplicarse cuantas veces sea necesario.
- ✚ Use protectores solares 30 minutos antes de la exposición solar y reaplique cada 2 a 4 horas. Por ejemplo, cada 2 horas en actividad física o en la playa, aunque diga que es a prueba de agua.
- ✚ Se debe evitar hacer ejercicio o exponerse al Sol durante el medio día, porque así se utilicen las medidas descritas, habrá un grado de exposición inevitable.
- ✚ Aunque el cielo esté nublado puede quemarse. Las quemaduras y el cáncer de piel se deben al componente UV de los rayos del Sol y la radiación UV puede atravesar las nubes. Por lo anterior, se debe aplicar el protector solar sin importar si el día está nublado o no, o el tipo de actividad (deporte, trabajo, turismo).
- ✚ Evite las cámaras solares. Los rayos ultravioleta de estas cabinas fueron declarados cancerígenos por el Centro Internacional de Investigación sobre el cáncer, una agencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- ✚ Los bronceadores no protegen; por el contrario, tienen un FPS muy bajo y sensibilizan más la piel a la acción de los rayos UV. Si su intención es oscurecer la piel, expóngase al Sol durante varios días, por cortos periodos de tiempo, sin excederse y siempre utilizando protector solar.
- ✚ El consumo de determinados medicamentos, así como el uso de perfumes y desodorantes, puede sensibilizar la piel y ocasionar quemaduras graves al exponerse al Sol. Consulte a su médico.
- ✚ El daño causado por la sobreexposición solar es de carácter acumulativo y sus efectos pueden verse en cualquier momento de la edad adulta. Aunque las personas de piel clara sean más sensibles a la radiación UV (sobre todo si tienen muchos lunares, así como quienes tienen antecedentes familiares de cáncer en la piel), todas las personas deben protegerse de los rayos solares, incluso las personas de raza negra cuya piel tiene una defensa natural superior pero no suficiente para evitar los problemas futuros debidos a la radiación.
- ✚ La exposición prolongada al Sol durante la infancia aumenta el riesgo de sufrir cáncer de piel, posteriormente, además puede ocasionar daños oculares graves. La piel de los infantes es muy delicada y suele quemarse rápidamente. Estas quemaduras, de manera repetida, son un factor de riesgo para el cáncer de piel ya que los problemas aparecen entre veinte y cuarenta años más tarde. Los niños

requieren cuidados extra y aunque la protección es responsabilidad de los adultos, cuanto más temprano aprenden a cuidarse, más fácil incorporarán conductas saludables. Protéjase y dé ejemplo.

- ✚ Los niños menores de un año nunca deben exponerse directamente al Sol. Se deben proteger con gorros y ropa ligera de algodón.
- ✚ **La mayor parte de la exposición a la radiación UV a lo largo de toda su vida, habrá ocurrido antes de los 18 años. Proteja a sus hijos; tendrán una piel más sana y de aspecto más joven toda la vida.** Si no se ha realizado una adecuada protección, después de los 20 años comienza a notarse el envejecimiento, ya que paulatinamente hay disminución en la producción de colágeno y elastina, recambio celular y eliminación de células muertas. En ese momento van apareciendo signos como arrugas finas, piel delgada y otros cambios que hacen que la piel se torne flácida.
- ✚ Después de tomar el Sol dúchese y aplíquese una crema humectante.
- ✚ Si después de tomar el Sol su piel luce roja considérese insolado aun cuando no sienta dolor. Esa tonalidad (eritema) obedece a una respuesta inflamatoria a la irritación causada por los rayos UV, lo que quiere decir que ya hay un daño al tejido expuesto y que requiere aliviar. Sin embargo, su efecto se hace acumulativo a nivel de las estructuras internas de las capas de la piel. En este caso, suspenda por varios días la exposición al Sol y aplíquese sustancias hidratantes como geles de aloe vera, consuma mucha agua, la piel debe hidratarse también desde adentro. Evite el uso de ropa u otros productos que generen molestia, ya que la piel se encuentra lastimada y requiere tiempo para recuperarse.
- ✚ Si su piel además de roja, arde y duele, no se automedique. Consulte con un médico, ya que puede tratarse de una quemadura con mayor nivel de gravedad.
- ✚ Recuerde que, aunque no sienta el calor del Sol, sus rayos pueden dañar la piel y los ojos. Los daños los produce la radiación UV, que ni se ve ni se siente, así que no se deje engañar por las temperaturas suaves.
- ✚ Se aconseja consumir alimentos con un alto contenido de antioxidantes, como las frutas y vegetales frescos, especialmente verdes y oscuros como la espinaca y los amarillos. Así mismo, se recomienda un generoso consumo de agua.
- ✚ También es importante incrementar la ingesta de carotenos (que se encuentran en alimentos de coloración anaranjada o rojiza) y de aceites esenciales omega 3 (en pescados y frutos secos).
- ✚ A las autoridades locales se les recomienda incrementar la siembra de árboles en las ciudades y municipios, para aumentar la posibilidad de generar sombra a las personas expuestas al Sol. También se recomienda que los estudiantes (de jardines, escuelas, colegios y universidades) no realicen actividades físicas y culturales al aire libre, ojalá estas se hagan en sitios cubiertos como coliseos, polideportivos, entre otros. Si es inevitable realizar actividades al aire libre, se debe prohibir que estas se realicen entre las 9 de la mañana y las 4 de la tarde y que los estudiantes pongan en práctica las recomendaciones mencionadas.
- ✚ El pronóstico del índice UV (IUV) para 42 ciudades del país (en el supuesto de cielo despejado), se puede consultar en la página Web del IDEAM. <http://modelos.ideam.gov.co/atmosfera/indice-uv/>