

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

17/01/2013 EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE) 16 6 POR UN VERANO PROTEGIDO DEL SOL

opinión

Por un verano protegido del sol

Para nadie es desconocida la palabra Capa de Ozono pero, a pesar de toda la información existente, la mayoría de las personas comete el error de exponerse al sol sin la protección adecuada, ya sea por omisión consciente o por efecto estético.

El daño provocado por la exposición solar sin protección es tan grave que incluso existe una ley en Chile que dice relación con mecanismos para proteger la Capa de Ozono y la salud de las personas.

Por lo tanto, las recomendaciones para este verano son no exponerse al sol entre las 12 y 16 horas, chequear la fecha de vencimiento del bloqueador, utilizar un factor 30 en pieles morenas y 50 en pieles blancas y niños.

Además, debe aplicar la loción 20 minutos antes de la exposición y repetirlo cada tres

horas. No olvide hidratarse permanentemente, utilizar un quitasol o sombrero y lentes de sol con protección certificada.

En los niños menores de un año no se recomienda el uso de bloqueadores y exposición solar, ya que la piel a esa edad aún es inmadura y la producción de melanina –pigmento que otorga la coloración de piel, pelo e iris que aumenta a una mayor incidencia de la radiación solar ultravioleta- no es capaz de ejercer su acción protectora.

Con esto, los daños a los bebés serían severos y acumulativos, por lo que se aconseja vestirlos con ropa de colores claros y tela fresca, además de proveer de sombra e hidratación.

De esta manera, le propongo optar por un verano protegido del sol para así disfrutar de esta estación, fomentando el autocuidado en la familia.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo	
-------	--------	------	------	--------	--

17/01/2013 EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE) 16 7 POR UN VERANO PROTEGIDO DEL SOL



Andrea Flores,
Enfermería UDD

