

Red Informal de Documentación sobre la
Salud Psicosocial de la Familia

Guía para una Exposición Solar Saludable durante el Desconfinamiento

Documento nº 118
Julio 2020



Elaborado por José Aguilera Arjona, María Victoria de Gálvez Aranda
y Enrique Herrera Ceballos.
Investigadores del Laboratorio de Fotobiología
Dermatológica del CIMES.

GUÍA PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR SALUDABLE DURANTE EL DESCONFINAMIENTO



Laboratorio de Fotobiología Dermatológica de la Universidad de Málaga

RECOMENDACIONES GENERALES DE EXPOSICIÓN SOLAR Y FOTOPROTECCIÓN PARA LA POBLACIÓN

EXPOSICIÓN SOLAR



La exposición solar debe ser **GRADUAL**, para ir adaptando la piel a las **nuevas condiciones** de exposición lumínica.



La exposición solar sin protección en estas fechas en las **HORAS CENTRALES DEL DÍA ES DE RIESGO ALTO O MUY ALTO**, por lo que en menos de 20 minutos al mediodía se produce una quemadura solar. Por tanto, es recomendable **EVITAR LA EXPOSICIÓN SOLAR** en dichas horas.

GUÍA PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR SALUDABLE DURANTE EL DESCONFINAMIENTO



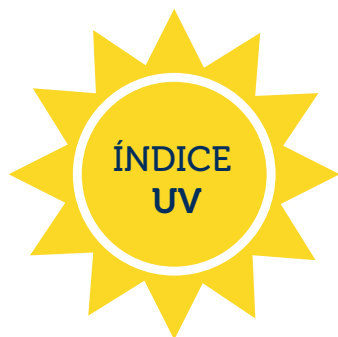
Laboratorio de Fotobiología Dermatológica de la Universidad de Málaga

RECOMENDACIONES GENERALES DE EXPOSICIÓN SOLAR Y FOTOPROTECCIÓN PARA LA POBLACIÓN



15 min = 1.000 UI

Para producir niveles óptimos de **VITAMINA D** (correspondientes a la ingesta de 1000 Unidades internacionales) solo son necesarios **15 MINUTOS POR LA MAÑANA O AL ATARDECER** exponiendo manos, cara y cuello, y si es al medio día, con 7 minutos es suficiente.



La consulta del índice UV, o índice que van en escala numérica del 0 al 10 y está relacionado con el potencial de quemadura solar que nos da los **DIFERENTES NIVELES RADIACIÓN** de riesgo de bajo (1-2), medio (3-5), alto (6-7), 8-10 (muy alto).

GUÍA PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR SALUDABLE DURANTE EL DESCONFINAMIENTO



Laboratorio de Fotobiología Dermatológica de la Universidad de Málaga

RECOMENDACIONES GENERALES DE EXPOSICIÓN SOLAR Y FOTOPROTECCIÓN PARA LA POBLACIÓN

USO DE SOMBRAS

Utilizar los espacios de sombra **minimizando la exposición solar directa**. Además, se puede **USAR LA SOMBRA INDIVIDUAL COMO INDICADOR DE INCIDENCIA** de radiación solar, señalando alerta cuando la sombra es corta.

Cuando la distancia de la sombra es el **70 por ciento de la altura**, el índice UV es 7, por lo que el riesgo de quemadura es muy alto.

SOMBRA CORTA =  70 % ALTURA

RIESGO QUEMADURA - MUY ALTO

USAR SOMBRILLAS en la calle y en el caso de la playa, que **cubran mucha superficie** para evitar la entrada de luz por los ángulos inferiores debido al reflejo de la arena de la playa.



GUÍA PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR SALUDABLE DURANTE EL DESCONFINAMIENTO



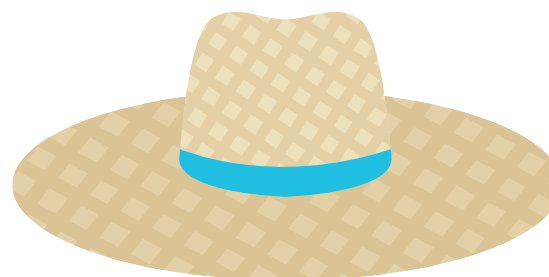
Laboratorio de Fotobiología Dermatológica de la Universidad de Málaga

RECOMENDACIONES GENERALES DE EXPOSICIÓN SOLAR Y FOTOPROTECCIÓN PARA LA POBLACIÓN



ROPA

Utilizar textiles de punto (camisetas o polos) de **colores oscuros**, los tejidos técnicos deportivos además de los etiquetados con **FACTORES DE PROTECCIÓN MUY ALTOS** cubriendo la mayor parte del cuerpo.



SOMBREROS O GORROS

Usar sombreros con suficiente ala para **PROTEGER CARA Y CUELLO** y mantener las gorras con las viseras bien colocadas para proteger la cara.



GAFAS DE SOL

Usar gafas de sol **HOMOLOGADAS** (**UV>400** y categorías 2,3,4).

GUÍA PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR SALUDABLE DURANTE EL DESCONFINAMIENTO

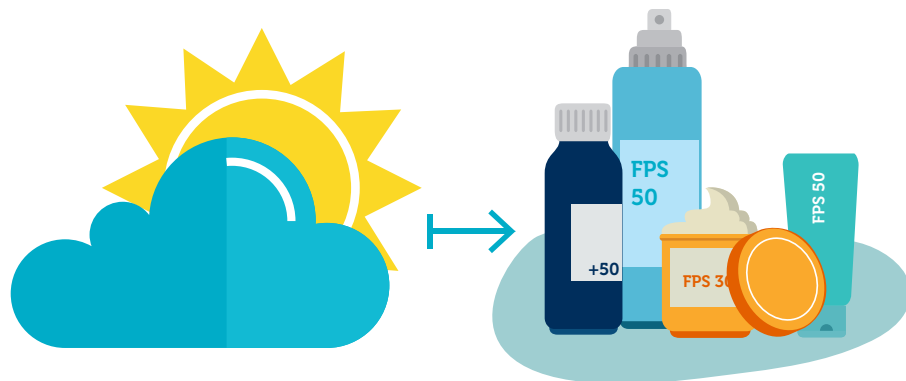


Laboratorio de Fotobiología Dermatológica de la Universidad de Málaga

RECOMENDACIONES GENERALES DE EXPOSICIÓN SOLAR Y FOTOPROTECCIÓN PARA LA POBLACIÓN

FOTOPROTECCIÓN TÓPICA

Es aconsejable el uso de cremas solares con factores de protección solar altos (FPS > 30), aplicarlo **10 minutos antes** de la exposición solar y reaplicarlo cada 2 horas en condiciones de exposición continuada y **NO OLVIDARLO INCLUSO SI EL DÍA ESTÁ NUBLADO**, ya que las nubes cubren los infrarrojos solares (efecto calor) pero no todos los UV.



HIDRATACIÓN

EVITAR LA PÉRDIDA DE LÍQUIDOS con una **buena hidratación** durante toda la jornada ya que el calor y la exposición solar producen mucha pérdida de agua en nuestro cuerpo.

GUÍA PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR SALUDABLE DURANTE EL DESCONFINAMIENTO



Laboratorio de Fotobiología Dermatológica de la Universidad de Málaga

RECOMENDACIONES GENERALES DE EXPOSICIÓN SOLAR Y FOTOPROTECCIÓN PARA LA POBLACIÓN



NIÑOS

EVITAR la exposición solar directa en los **BEBÉS MENORES DE 12 MESES**. Utilizar fotoprotectores con FPS muy altos y filtros seguros en aquellas zonas que no se puedan cubrir con ropa.

DEPORTISTAS Y TRABAJOS AL AIRE LIBRE

Además del uso de ropa y gorros aplicar **fotoprotección tópica** antes de comenzar la actividad y reaplicar a menudo por el efecto sudor y rozamiento.

EXTREMAR ESTAS MEDIDAS en los deportes acuáticos, de montaña y nieve.



PERSONAS POLIMEDICADAS

En caso de **PERSONAS QUE TOMAN MEDICAMENTOS**, extremar las precauciones y **consultar el riesgo potencial** de fotosensibilidad a los mismos.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

| uma.es

Autores del contenido: José Aguilera Arjona, María Victoria de Gálvez Aranda y Enrique Herrera Ceballos.
Investigadores del Laboratorio de Fotobiología Dermatológica del CIMES.

Comunicación, difusión y diseño: María Guerrero Aguilar, Marina Pérez Oncala y Dolores Rodríguez Fernández.
Servicio de Comunicación.

