

El CECOVA recomienda evitar tomar el sol entre las 11 y las 16 horas por la agresividad de los rayos ultravioleta, que predisponen a la piel a padecer un cáncer.

Por [Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana](#) | Publicada: Hoy | [Noticias de Medicina Preventiva y Salud Pública](#) , [Noticias de Pediatría y Neonatología](#) , [Noticias de Mayores](#) , [Noticias Junio 2011](#) |

El CECOVA recomienda evitar tomar el sol entre las 11 y las 16 horas por la agresividad de los rayos ultravioleta, que predisponen a la piel a padecer un cáncer.

**CONSEJO DE
ENFERMERIA DE LA
COMUNITAT VALENCIANA**



[Ver todas las noticias por Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana](#)

Las organizaciones colegiales de Enfermería piden evitar por todos los medios que los bebés sufran una exposición al sol, al menos hasta cumplidos los 6 meses.

España, junio de 2011.- El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante recomendaron hoy, ante la celebración el próximo lunes del Día Europeo para la Prevención del Cáncer de Piel, "especial precaución, o incluso no tomar el sol, entre las 11.00 y las 16.00 horas, cuando tienen mayor agresividad los rayos ultravioleta (UVA y UVB), que son los que activan los cambios celulares que predisponen a la piel a padecer un cáncer".

En cuanto a los ojos, las organizaciones colegiales de Enfermería aconsejaron la utilización de gafas protectoras homologadas ya que, según advirtieron, "cada vez aparecen más lesiones oculares de repercusión a largo plazo por culpa de un descuido con la exposición a los rayos solares, como las cataratas o lesiones similares".

También recordaron la importancia de concienciar a la población de los riesgos de una exposición solar prolongada sin las medidas de protección adecuadas y la importancia del diagnóstico precoz del melanoma que empieza por explorarse uno mismo la piel con cierta frecuencia. Del mismo modo, aseguraron que un factor de protección solar por debajo de 20 es totalmente insuficiente y, por tanto, debemos protegernos a partir de esa graduación, sobre todo en el caso de los más pequeños ya que las quemaduras solares de la infancia tienen consecuencias en la edad adulta

Los profesionales de Enfermería recomiendan que el primer día de exposición al sol no se supere los 15 minutos, para ir aumentando 10 cada día, dando así tiempo a la piel a aumentar su mecanismo de defensa, que es el bronceado. Aproximadamente entre los 9 y 10 días estará preparada para aguantar exposiciones más prolongadas sin problemas, siempre y cuando se eviten los peligrosos rayos del mediodía.