

## Mejor por la sombra entre las once y las cuatro de la tarde

Los expertos recomiendan evitar el sol al mediodía por la agresividad de los rayos ultravioleta

 12:50

 Tweet 0

 Recomendar

**LEVANTE-EMV.COM, VALENCIA** El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante recomendaron hoy, en la víspera 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".



Mejor por la sombra entre las once y las cuatro de la tarde  
EFE/Kai Försterling

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. Es importante saber que el factor de protección debe aplicarse sobre la piel 45 minutos antes de exponerse a los rayos solares, pues es lo que tarda en activarse su efecto. También se debería intentar evitar por todos los medios que un bebé recibiera exposición al sol, al menos hasta cumplidos los 6 meses de edad, según las recomendaciones de Enfermería, que consideran que a partir de ahí y hasta los tres años es importante extremar las precauciones.

### Vitaminas para combatir los rayos UVA

Por otra parte, el CECOVA recordó que tomar el sol con control es muy beneficioso para las personas mayores, pues activa la vitamina D, pero alertó sobre el peligro que supone un bronceado intenso o quemaduras, pues con la edad la radiación solar se acumula y los riesgos de cáncer aumentan exponencialmente. Del mismo modo, los profesionales de Enfermería advirtieron de que es aconsejable evitar la exposición al sol durante el embarazo porque se corre el riesgo de que aparezcan manchas en la piel o cloasmas.

Del mismo modo, aconsejaron el uso de vitaminas, con una dieta rica en determinadas frutas y verduras, saber seleccionar la crema solar adecuada y limpiar la piel e hidratarla habitualmente puesto que son medidas que pueden proteger frente a la severidad del sol e incluso ayudar a conseguir un moreno más vistoso. En este sentido, los profesionales sanitarios recomiendan la ingestión de proteínas de "alta calidad", que pueden hallarse especialmente las de los pescados azules por su alto aporte en Omega3, cuando se elaboran a la plancha, al vapor o al horno. Además, el aceite de oliva extra es muy adecuado y beneficioso para el organismo, siempre y cuando no se ingiera en exceso, entre una y dos cucharadas soperas.

El calcio, el zinc y otros oligoelementos facilitan la protección de la piel, mientras que los peores elementos que pueden favorecer la aparición del el cáncer y el envejecimiento prematuro son el tabaco y el alcohol. Las recomendaciones de las enfermeras destacan que el consumo de agua debe situarse entre 2 y 2,5 litros al día para que la persona pueda mantener un nivel de hidratación corporal óptimo.

Finalmente, cabe destacar que el 90% de los casos de cáncer de piel pueden ser tratados satisfactoriamente si se detectan a tiempo, de ahí la importancia de la prevención y la evaluación precoz con visitas regulares al especialista.