

Valencia

Cecova aconseja usar un factor de protección social por encima de 20 y no pasar más de 15 minutos al sol el primer día

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (Cecova) recomienda usar un factor de protección social por encima de 20 y no pasar más de 15 minutos al sol el primer día de exposición para evitar un cáncer de piel.

ECO

®

Midiendo actividad social

¿Qué es esto?

0



0



EUROPA PRESS. 12.06.2013

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (Cecova) recomienda usar un factor de protección social por encima de 20 y no pasar más de 15 minutos al sol el primer día de exposición para evitar un cáncer de piel.

[Ampliar foto](#)

En concreto, el Cecova y los Colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante, en la víspera del Día Europeo para la Prevención del Cáncer de Piel, recomiendan "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 aconsejan la utilización de gafas protectoras homologadas ya que "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", han afirmado.

También han recordado 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, han indicado que un factor de protección solar por debajo de 20 es "totalmente insuficiente" y, por tanto, aconsejan una protección 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.

15

Minutos de exposición solar

Los profesionales de Enfermería también han recomendado que el primer día de exposición al sol no se supere los 15 minutos, para ir aumentando progresivamente 10 minutos cada día, dando así tiempo a la piel a aumentar su mecanismo de defensa, que es el bronceado.

Aproximadamente entre los nueve y 10 días se 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 seis meses de edad.

Por otra parte, el Cecova ha recordado que tomar el sol con control es muy beneficioso para las personas mayores, pues activa la vitamina D, pero ha alertado 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 han advertido 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.