

C. VALENCIANA / COMUNIDAD VALENCIANA

# Las claves para no quemarse el primer día de playa

ABC@ABC\_CVALENCIANA / VALENCIA

Día 12/06/2013 - 11.39h

El Consejo de Enfermería recomienda usar un factor de protección social por encima de 20 y no pasar más de 15 minutos al sol



ABC

**Imagen de la playa de Las Arenas de Valencia repleta de bañistas**

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

