



CONSEJOS PARA PROTEGERSE DEL SOL

Está demostrado que una exposición prolongada a los rayos del sol tiene efectos perjudiciales para la salud, sobre todo para la piel. Daremos por tanto algunos consejos que buscan evitar estos efectos nocivos del sol. 1 - Existen productos que pueden sensibilizarlo frente a la exposición a la luz solar , como son algunos desodorantes, colonias, perfumes o cosméticos a base de extractos de limón, lavanda o bergamota. Se dice que estos productos y / o componentes son "fotosensibilizantes". Trate de evitar su uso antes de tomar sol directa o indirectamente.

2 - No exponga a la luz solar a los chicos menores de 4 años . Su piel es mucho más vulnerable a sus efectos nocivos que la de una persona de mayor edad.

3 - Proteja siempre a los chicos con remera y gorro, esté el día despejado o nublado (en días nublados los rayos UVB y UVA inciden igualmente).

4 - Use una crema o leche protectora para la piel. Proteja también sus labios con productos adecuados. Actualmente existen fotoprotectores o pantallas solares que filtran la mayor parte tanto de los rayos UVA como (recientemente) de los rayos UVB.

En muchos casos estas cremas protectoras prescinden de los filtros químicos, habiendo reemplazado a estos por filtros compuestos a base de minerales refractantes, siendo generalmente este tipo de pantallas hipoalérgicas (es decir, aptas para personas alérgicas, de piel sensible o que no toleran los compuestos químicos del mismo efecto).

Dependiendo de la región geográfica en que se encuentre, del tipo de piel y, en definitiva, de las condiciones en que vaya a exponerse al sol, deberá elegir un índice de protección solar adecuado.

6 - Use anteojos o gafas de sol para proteger sus ojos de la luz solar. Los ojos, al igual que los labios, son zonas muy sensibles por estar

constituidas de mucosas, parte de la piel no cubierta por la capa protectora llamada epidermis, que recubre la mayor parte de nuestro cuerpo.

7 - Recuerde que independientemente de que use o no una crema protectora, pantalla solar, etc., usted y su piel siguen viéndose afectados en alguna medida por los rayos solares (actualmente no existen pantallas solares que filtren el 100% de los rayos UVA y UVB). Por lo tanto, el uso de estos productos no debe incitarlo a exponerse a la luz del sol más tiempo de lo normal, ni en los horarios "pico" del sol.

8 - Existen determinadas horas del día en el sol "paga más fuerte" , es decir, incide más directamente y por lo tanto acelera sus efectos respecto de otras horas del día en que los rayos caen de forma más perpendicular.

En Europa, se suele recomendar que se evite exponerse al sol entre las 12Hs. y las 16Hs en verano. Sin embargo, en Sudamérica o América Latina suele decirse que hay que evitar el sol entre las 11Hs. y las 15Hs... Para evitar complicaciones con los diferentes horarios recomendados para exponerse al sol dependiendo del país o región en que se encuentre, o si usted habitualmente viaja para disfrutar de sus vacaciones de verano en diferentes partes del mundo, solo hace falta observar el sol o, más precisamente, alguna de las sombras que produce.

Cuando el sol se encuentra más alto en el cielo (cenit), es decir, cuando las sombras son más cortas, apuntando al sur en el hemisferio norte, al norte en el hemisferio sur (no existiendo sombra en el ecuador), es el momento en que hay que fijarse cual es la hora local, que hora es en el país en que nos encontremos. Sabremos entonces cuando tomar sol con relativa seguridad, ya que dos horas antes y dos horas después de la hora señalada debemos evitar la exposición a los rayos solares.

Sí, por ejemplo, el sol se encontrara en la "mitad" de su recorrido entre el amanecer y el atardecer a las 12Hs., no deberíamos tomar sol, como mínimo, entre las 10 y la 14, hora local.

9 - Las sombrillas muy raramente filtran todos los rayos solares. Esto puede comprobarse fácilmente al acercar la mano o cualquier objeto al suelo, y ver la tenue sombra que produce, señal de que la luz atraviesa la sombrilla en alguna medida. En algunos casos esto mismo ocurre con los paraguas, toldo, carpas, tiendas de campaña, etc.

A la luz que suelen dejar pasar las sombrillas y demás, se suman los reflejos del agua, arena, piedras, nieve y casi cualquier superficie que refracte el sol desde el suelo en alguna medida, por lo que no debe pensarse que el no recibir directamente el sol en nuestra cabeza o nuestro cuerpo dejamos de estar expuestos a sus efectos. Entre dichos efectos se encuentra el calor.

Tenga siempre en cuenta entonces el riesgo de sufrir una insolación o un golpe de calor estando incluso bajo una sombrilla, en una carpa, tienda de campaña, o bajo cualquier sombra que se encuentre "rodeada" de sol. En esos casos siga nuestros otros consejos para protegerse del sol.

10 - Utilice en cualquier caso ropa holgada que le permita sentirse fresco al dejar circular el aire entre su cuerpo y el exterior, aislándolo del calor. Aprenda de los árabes y su forma de vestirse, dictada por cientos de años de experiencia sufriendo los calores abrasadores del desierto.

11 - Procure hidratarse . En condiciones de temperatura normales (ni frío ni calor), y de forma ideal, es necesario tomar de 1 a 2 litros de agua diarios para no padecer una deshidratación, la cual puede ser más o menos acuciante dependiendo del organismo de cada persona. En verano la cantidad de agua que necesitamos beber se multiplica (2 a 4 litros diarios) y en veranos anormalmente calurosos (actualmente cada vez más normales debido al efecto invernadero y el agujero de ozono) es necesario tomar 8 o más litros de agua por día. Estas cantidades son indicadas para cuando se realizan las tareas cotidianas, si nos vemos sometidos a trabajos o ejercicios físicos o mentales, las mismas deberían aún multiplicarse por 2 (4, 8 o 12 litros dependiendo del clima y la exigencia física a la que nos viéramos sometidos).

Siempre que calme su sed, sobre todo en verano y antes o después de un ejercicio físico, tome más agua de la necesaria para calmar la sensación de sed. Es la única forma de estar plenamente hidratado o adelantarse a una deshidratación futura.

A su vez, trate de tomar agua antes de llegar a tener sed, porque la sed ya es un síntoma de deshidratación leve. Es decir, beba agua antes de deshidratarse.

Para una hidratación rápida existen las llamadas bebidas isotónicas, es decir, bebidas que el cuerpo asimila algo más rápido que los líquidos normales.

Federico Ferrero
www.andinia.com