

Este verano quiérete mucho

Cruz Roja comienza su actividad estival de sensibilización en las piscinas de Salamanca y provincia

Se están instalando paneles informativos sobre el índice de radiación ultravioleta en todas las piscinas

Con la llegada del verano y el buen tiempo nos exponemos a largas jornadas bajo el sol, descuidando en muchos casos la protección de nuestra piel. En Cruz Roja entendemos la promoción de la salud desde un enfoque proactivo para la prevención de enfermedades y/o accidentes y la promoción de hábitos saludables. Así en el periodo estival Cruz Roja se desplaza a las distintas piscinas de Salamanca y provincia para realizar actividades de sensibilización con el objetivo de concienciar a la población salmantina sobre la importancia del cuidado de la piel bajo el sol para prevenir futuras enfermedades y daños permanentes.

Desde el día 1 de julio Cruz Roja está trabajando por las tardes en horario de 17:30 a 19:30 con los usuarios de las piscinas explicando las diferencias entre los distintos tipos de piel, qué factor de protección solar está más indicado para cada tipo, qué es la radiación ultravioleta y cómo condiciona la manera en que nos exponemos al sol. Ante el desconocimiento generalizado de la población sobre la radiación ultravioleta, este verano se están colocando paneles informativos en todas las piscinas, indicando diariamente el índice de radiación para esa jornada.

Calendario de actividades en piscinas

08/07/2014	Piscina de San José
09/07/2014	Piscina de la Sindical
10/07/2014	Piscina del Helmántico
14/07/2014	Piscina de Cantalapiebra
15/07/2014	Piscina de Guijuelo
16/07/2014	Piscina de Tamames
17/07/2014	Piscina de Terradillos
21/07/2014	Piscina de Peñaranda
22/07/2014	Piscina de Béjar
23/07/2014	Piscina de Aldehuela de la Bóveda
24/07/2014	Piscina de La Fuente de San Esteban
28/07/2014	Piscina de Macotera
29/07/2014	Piscina de Candelario
30/07/2014	Piscina de Hinojosa
31/07/2014	Piscina de Aldeadávila
01/08/2014	Piscina de Serradilla del Arroyo
04/08/2014	Piscina de la Aldehuela
05/08/2014	Piscina de Tejares
06/08/2014	Piscina de Pizarrales
07/08/2014	Piscina de Garrido
11/08/2014	Piscina de San José
12/08/2014	Piscina de la Sindical
13/08/2014	Piscina del Helmántico
14/08/2014	Piscina de Alba de Yeltes

Los fototipos de piel

- Tipo de piel I. Piel muy clara, ojos acules, pecas, casi albinos. Factor de protección +50.
- Tipo de piel II. Piel clara, ojos claros, pelo rubio o pelirrojo. Factor de protección 30-50.
- Tipo de piel III. Piel blanca ligeramente morena, ojos y pelo castaño u oscuro. Factor de protección 15-25.
- Tipo de piel IV. Piel morena o negra. Factor de protección <15.

Qué es la radiación ultravioleta

Existen tres tipos de rayos solares ultravioletas (RUV) que llegan al planeta y afectan a los seres vivos. Se clasifican dado su índice de radiación: UVA, UVB y UVC. Solo los rayos UVA y UVB penetran la capa de ozono. Los rayos UVA penetran la dermis e hipodermis, capa media y profunda de la piel. Los rayos UVB solo penetran la epidermis, capa superficial de la piel, pero sus efectos son acumulativos a través de los años y está demostrado que causan el 90% de los melanomas y otros tipos de cáncer de piel. Los rayos UVA causan quemaduras, los rayos UVB causan bronceados.

La presencia e intensidad de los rayos varía durante el día. Entre las 10:00 y las 15:00 están presentes ambos en mayor intensidad. Los rayos UV traspasan ropa y vidrio, por lo cual en habitaciones muy iluminadas es necesaria la protección solar. También atraviesan nubes y son reflejados por la arena y algunas superficies. En días nublados, y en ocasiones bajo la sombra, podemos broncearnos si no nos aplicamos un protector solar.

El cáncer de piel es una de las consecuencias de mucha exposición al sol, pero también hay otros efectos. Las quemaduras y los bronceados son los resultados a corto plazo y son señales de daño a la piel. La exposición prolongada puede causar envejecimiento prematuro de la piel, arrugas, pérdida de elasticidad en la piel o manchas oscuras. Los rayos UV del sol también aumentan el riesgo de una persona de padecer cataratas y otros problemas visuales, así como puede suprimir el sistema inmunológico de la piel.

Sin riesgos bajo el sol

El buen tiempo y las altas temperaturas invitan a pasar un buen rato en playas y piscinas, y a practicar deportes al aire libre. Aun así, debemos recordar que aunque el sol y el calor pueden ser muy agradables, debemos tomar precauciones para que no nos produzcan lesiones.

- **Utiliza una protección solar adecuada.** Es importante aplicarse el factor de protección correcto para nuestro tipo de piel (ver punto dos: Consejos para la seguridad de tu piel).
- **Aplica la protección solar antes de salir de casa.** No esperes a llegar a la playa o la piscina. Aplícate la protección de forma generosa sobre la piel seca 30 min. antes de la exposición al sol. Protégete también los labios.
- **La exposición al sol debe ser progresiva.** Los primeros días toma el sol pocos minutos y ve aumentando el tiempo en días sucesivos, evitando las horas centrales del día. Con los niños debemos extremar las precauciones.
- **Sécate bien al salir del agua.** Es importante. Las gotas de agua actúan como lupas con el sol. Debemos secarnos bien y aplicar de nuevo la protección solar.
- **Es necesario prevenir la deshidratación.** Durante el verano hay que beber más líquidos (agua o zumos), especialmente niños y ancianos.
- **Utiliza gafas de sol.** Las gafas de sol deben tener protección 100% frente a los rayos ultravioletas y frente al azul del visible. Así evitaremos las lesiones oculares. Infórmate en ópticas, farmacias o centros especializados.
- **Protégete la cabeza de los rayos solares para evitar la insolación.** Especialmente en el caso de niños y ancianos, la sombra de un árbol o una sombrilla puede ser suficiente. Es recomendable la utilización de sombreros, gorras, etc. No olvides que en el campo o en la montaña también hay riesgo de quemaduras solares; ¡protégete adecuadamente!
- **Ten precaución al realizar actividades físicas.** Los días en que el calor "apriete", evita realizar actividades deportivas que requieran un esfuerzo físico importante, sobre todo durante las horas centrales del día. Protégete la cabeza del sol, refréscate y bebe líquidos con frecuencia.

Más información en: <http://www.cruzroja.es/prevencion/index-verano.html>

Para más información o entrevistas contactar con el Departamento de Comunicación de Cruz Roja Española llamando al 923 22 10 32 o 923 22 22 22 www.cruzroja.es/salamanca
Colabora con nosotros: 902 22 22 92. Hazte socio/a – Hazte voluntario/a