



## PROTECCIÓN DEL SOL Y DEL CALOR

La radiación ultravioleta (UV) del sol incluye radiación UVA y UVB, ambas perjudiciales para la piel y los ojos. La radiación UVB es especialmente intensa en verano y en el periodo de 4 horas alrededor del mediodía solar. La radiación UV puede penetrar el agua clara hasta una profundidad de 1 metro o más y no sólo se está expuesto en la playa o en la piscina, sino también en zona de montaña y nieve.

Los efectos adversos de la radiación ultravioleta del sol son los siguientes:

- ▶ La exposición a la radiación UV, especialmente la UVB, puede producir quemaduras solares debilitantes e insolaciones graves, especialmente en personas de piel clara.
- ▶ La exposición de los ojos puede causar queratitis aguda (“ceguera de la nieve”), y el daño a largo plazo provoca el desarrollo de cataratas.
- ▶ Los efectos adversos a largo plazo en la piel incluyen:
  - Desarrollo de cáncer de piel (carcinoma y melanoma maligno), principalmente debido a la radiación UVB;
  - Envejecimiento acelerado de la epidermis, principalmente debido a la radiación UVA, que penetra más profundamente en la piel.
- ▶ Las reacciones cutáneas adversas se deben a la interacción con numerosos medicamentos que pueden causar fotosensibilización y dermatitis fototóxica o fotoalérgica. Ciertos tipos de medicamentos, anticonceptivos orales y algunos antimicrobianos pueden producir reacciones adversas dermatológicas con la exposición a la luz solar. La aplicación tópica de ciertos productos, incluidos los perfumes que contienen aceite de bergamota, limón u otros aceites cítricos, puede originar reacciones fototóxicas de contacto.
- ▶ La exposición prolongada podría disminuir las defensas y de esta forma incrementar el riesgo de enfermedades infecciosas y limitar la eficacia de las vacunaciones.
- ▶ La exposición prolongada al sol puede dar lugar a una insolación, que se manifiesta con dolores de cabeza y gran malestar. Si el viajero permanece mucho tiempo de pie al sol o a temperaturas muy elevadas sobreviene un golpe de calor. También en este caso se notará dolor de cabeza, y además calambres musculares, sopor, y pérdida de conocimiento. Debe colocarse a la persona afectada en un lugar en sombra, tumbado, y refrescarlo con paños húmedos si es necesario. En los casos más graves, hay que buscar ayuda médica.

### Precauciones

- ▶ Evitar exponerse al sol en las horas de mayor intensidad de las radiaciones UV (entre las 12 horas del mediodía y las 16 horas de la tarde).



## PROTECCIÓN DEL SOL Y DEL CALOR

- ▶ Usar prendas que cubran los brazos y las piernas (la ropa es protectora frente a las radiaciones UV y generalmente más efectiva incluso que los filtros solares de buena calidad). No olvidar una gorra u otra prenda para cubrir la cabeza.
- ▶ Usar gafas de sol con protección contra las radiaciones UV y diseño envolvente, así como un sombrero de ala ancha para protegerse del sol. Se recomienda el cristal tipo C, empleando cristales de color marrón en el caso de miopes y de color verde en el caso de hipermétropes.
- ▶ Aplicarse un filtro solar de amplio espectro con factor de protección solar superior a 25 generosamente en las zonas del cuerpo no protegidas por la ropa, y repetir la aplicación frecuentemente. Emplear un fotoprotector resistente al agua y con pH ácido para evitar la irritación de la piel.
- ▶ Asegurarse de que los niños estén bien protegidos.
- ▶ Adoptar precauciones frente a la exposición excesiva sobre o en el agua.
- ▶ Comprobar que la medicación que se toma no afecta a la sensibilidad a la radiación UV.
- ▶ Si anteriormente se han producido reacciones cutáneas adversas, evitar cualquier tipo de exposición al sol y a los productos que causaron las reacciones adversas.

### Calor y humedad

Los cambios repentinos en temperatura y humedad pueden tener efectos adversos para la salud. La exposición a altas temperaturas y humedad origina pérdida de agua y sales, pudiendo provocar extenuación por calor y golpe de calor. En condiciones de calor seco, es especialmente probable desarrollar deshidratación a menos que se tenga cuidado en mantener una adecuada ingesta de líquidos.

El consumo de alimentos y bebidas que contienen sal ayuda a reponer los electrolitos en caso de extenuación por calor y si se suda abundantemente. Cuando hace calor los viajeros mayores deben tener la precaución de consumir más cantidad de líquidos, ya que el reflejo de la sed disminuye con la edad. Es necesario que los bebés y niños pequeños beban suficientes líquidos para evitar la deshidratación.

En condiciones de calor se puede experimentar irritación de la piel (sarpullido por exceso de calor). Las infecciones cutáneas por hongos como la *tinea pedis* (pie de atleta) a menudo se ven agravadas por el calor y la humedad. Una ducha diaria, vestir con ropa holgada de algodón y la aplicación de polvos de talco en las zonas sensibles de la piel, ayudan a reducir el desarrollo o la propagación de estas infecciones.

La exposición a aire caliente, seco y con polvo puede provocar irritación e infección de los ojos y del tracto respiratorio.