

Saber cómo reducir la exposición a la radiación UV es fundamental para disfrutar del sol de forma saludable.

- Reduzca el riesgo de la exposición a la radiación UV cuando trabaje al aire libre.
- Disfrute de sus vacaciones sin quemaduras solares.

**EVITE LA
EXPOSICIÓN
EXCESIVA
A LA LUZ SOLAR**



OMS INTERSUN - el proyecto mundial de protección contra la radiación UV



A través de INTERSUN, la OMS proporciona información científica y consejos prácticos sobre las repercusiones sanitarias y los efectos ambientales de la radiación UV.

Colaboradores de INTERSUN:

- PNUMA: Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente
- OMM: Organización Meteorológica Mundial
- CIIC: Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer
- ICNIRP: Comisión Internacional de Protección contra la Radiación No Ionizante

En INTERSUN también participan activamente varios centros colaboradores de la OMS.

Puede encontrar más información sobre INTERSUN OMS en:
<http://www.who.int/uv/publications/solaradgbd/es/index.html>

Organización Mundial de la Salud (OMS)
Salud Pública y Medio Ambiente (PHE)
20, avenue Appia
CH - 1211 Ginebra 27
www.who.int/phe
E-mail: phedoc@who.int

© World Health Organization 2006 • All rights reserved • WHO/SDE/PHE/06.03



Sol y salud

Cómo disfrutar saludablemente del sol



Organización
Mundial de la Salud

La luz solar es esencial para la salud, pero no está exenta de riesgos. La radiación ultravioleta (UV) solar puede causar diferentes enfermedades, pero hay formas eficaces de evitar estos problemas y seguir disfrutando del sol. Un mensaje simple, pero de la mayor importancia:

EVITE LA EXPOSICIÓN EXCESIVA A LA LUZ SOLAR

Entre los riesgos que la exposición excesiva a la radiación UV tiene para la salud se encuentran:

- Las quemaduras solares y otras alteraciones cutáneas: la quemadura solar va del enrojecimiento de la piel a la formación de dolorosas ampollas.
- Las cataratas: las opacidades del cristalino reducen la visión y pueden acabar produciendo ceguera.
- Cánceres de la piel: la radiación UV es causa de varios tipos de tumores cutáneos malignos no melanocíticos.
- Melanoma cutáneo maligno: cáncer muy grave que puede aparecer muchos años después de una exposición excesiva a la luz solar.

Los problemas de salud relacionados con la exposición a la radiación UV, y en particular los cánceres de la piel, están aumentando en muchos países, fenómeno en el que hay una clara participación del aumento de la exposición a la luz solar. La mayor parte de la exposición a la luz UV a lo largo de toda la vida tiene lugar en la infancia, cuando el riesgo de quemadura solar es más elevado. Por consiguiente, la protección de los niños frente a la radiación UV es particularmente importante.

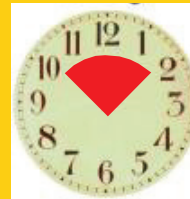
EVITE LA
EXPOSICIÓN
EXCESIVA
A LA LUZ SOLAR

La OMS fomenta seis medidas simples para asegurar un disfrute saludable del sol

- **Proteja a los niños**
Los niños son especialmente vulnerables a la radiación UV y suelen pasar más tiempo al aire libre que los adultos. Los padres deben poner especial cuidado en protegerlos frente a la radiación UV solar. Los menores de un año deben permanecer siempre a la sombra.



- **Reduzca la exposición al sol del mediodía**
Los rayos UV solares son más intensos entre las 10 y las 14 horas (es decir dos horas antes y dos horas después del mediodía solar). Reduzca la exposición al sol durante esas horas.



- **Aproveche la sombra**
Busque la sombra cuando los rayos UV son más intensos. Puede utilizar la siguiente regla: observe su sombra y si es corta busque refugio a la sombra.



- **Use ropa protectora**
Los sombreros de ala ancha y la ropa suelta protegen del sol. Las gafas de sol que filtran toda la radiación UV-A y UV-B reducen mucho el riesgo de lesiones oculares.



- **Use filtros solares**
La aplicación a demanda de filtros solares de amplio espectro con un factor de protección de 15 o más, y su reaplicación cada dos horas, o después de trabajar, nadar, jugar o hacer ejercicio al aire libre, puede ayudar a reducir los efectos cutáneos nocivos de la radiación UV. No obstante, no debe prolongar su exposición al sol, aunque haya utilizado un filtro solar.

- **Conozca el índice UV**



El índice UV es una medida de la radiación UV (véase www.who.int/uv). Cuanto mayor sea el índice, mayor es el riesgo de lesiones cutáneas y oculares. Utilice el índice UV para planificar sus actividades al aire libre; cuando sea igual o superior a 3 (radiación moderada) debe tomar medidas de protección.