

QUEMADURAS SOLARES

¿POR QUÉ EVITARLAS?

Las quemaduras solares se asocian con una mayor probabilidad de tener cáncer de piel, envejecimiento prematuro y arrugas en la piel, cataratas, entre otros.



¿CÓMO SON LOS SÍNTOMAS?

Aparece un enrojecimiento doloroso 3-5 hrs post exposición solar, que mejora generalmente en 3 días. Si son severas pueden haber ampollas, mucho dolor, hinchazón y fiebre.

¿CÓMO PUEDO TRATARLAS?

- Usar un medicamento para el dolor (como el paracetamol)
- Aplicar compresas frías
- Usar una loción para quemaduras. Algunas tienen aloe vera
- No exponerse al sol hasta que el enrojecimiento y dolor desaparezcan



PREVENCIÓN

- Evitar el sol de 10 am a 4 pm
- Permanecer en lugares con sombra
- Usar lentes de sol, sombrero de ala ancha, camisa de manga larga o pantalones largos
- Usar protector solar que tenga un SPF de 30 o más, aplicarlo cada 2 a 3 horas, y después de sudar o nadar. Fijarse en que no esté vencido.
- No usar solarium



Recuerda que puedes quemarte incluso si está nublado o aunque no estés expuesto al sol por mucho tiempo. Puedes incluir la protección solar en tu rutina usando lociones faciales de uso diario que contengan protector solar.

