



## **QUEMADURAS SOLARES**

¿Quién no ha sufrido los desagradables síntomas de las quemaduras solares? El conocimiento y la prevención del tan deseado efecto solar nos pueden ayudar a disfrutar de un relajante descanso.

### **DEFINICIÓN**

Las quemaduras solares son una reacción aguda y visible tras la exposición de la piel a la radiación ultravioleta, más frecuente en la época estival. La intensidad de la quemadura depende del tiempo y horario de exposición, clima, latitud, espesor de la capa de ozono, grado de pigmentación previa y tipo de piel.

Aunque el sol emite radiaciones electromagnéticas ultravioleta de amplio espectro (UVA, UVB y UVC), sólo los UVA y UVB alcanzan la superficie terrestre. Los rayos que producen quemaduras son filtrados por el cristal y, en mayor medida, por el humo y la niebla. Las nubes pueden ser atravesadas por gran cantidad de radiaciones, igual que la niebla. La nieve, la arena y el cielo brillante reflejan los rayos UV.

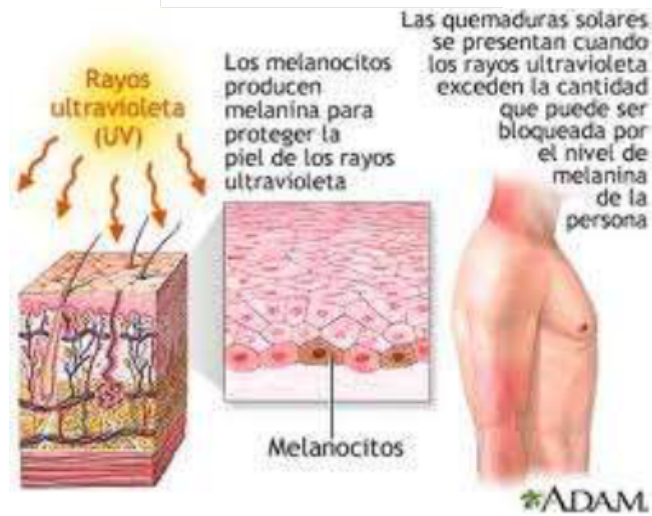
### **EFFECTOS DE LA EXPOSICIÓN SOLAR**

Tras la exposición al sol, la epidermis (la capa más externa de la piel) se engrosa y los melanocitos (células que dan color a la piel) comienzan a producir melanina con mayor rapidez. Así se consigue un cierto grado de protección natural frente a una futura exposición.



**mutua gallega**

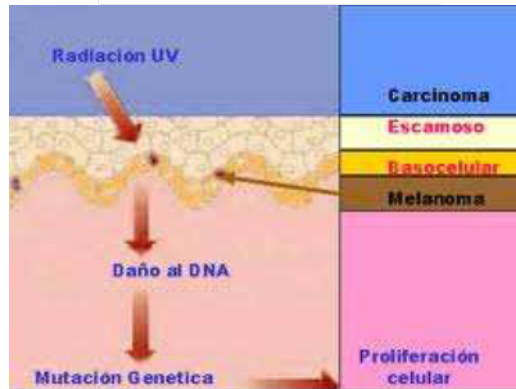
*protegiendo tu esfuerzo*



Ante una exposición excesiva de la piel a los rayos UVB se producen efectos agudos como eritema, inflamación, prurito (picor), exfoliación o ampollas.



También se pueden presentar efectos crónicos como el envejecimiento, alteraciones en la pigmentación, lesiones del ADN y queratosis actínicas premalignas que pueden llegar a originar cáncer de piel.



## REACTIVIDAD FRENTE A LAS RADIACIONES SOLARES

La reactividad frente a las radiaciones solares presenta una elevada variabilidad interindividual y se relaciona con determinados factores como la edad, el sexo y el fototipo.

El fototipo es la capacidad de la piel para absorber la radiación solar. Es importante que cada persona conozca el suyo, ya que de él dependerá nuestra capacidad de bronceado y el límite de tiempo a la exposición solar.

Fototipo	Respuesta a la radiación lumínica	Características de los individuos	Protección	Factor protección solar
<b>I</b>	Intensas quemaduras. Nunca se pigmentan	Piel, cabellos y ojos muy claros, con abundantes pecas. Piel habitualmente no expuesta al sol	Ultra-máxima	>15
<b>II</b>	Se queman fácil e intensamente. Ligera pigmentación.	Piel, cabello y ojos claros, con pecas. Piel habitualmente no expuesta al sol.	Máxima	8-15
<b>III</b>	Se queman y pigmentan moderadamente	Razas caucásicas. Piel blanca, poco bronceada.	Extra	6-8
<b>IV</b>	Se queman moderada o mínimamente. Se pigmentan fácilmente	Piel habitualmente morena, con ojos y pelo oscuros.	Moderada	4-6
<b>V</b>	Se queman raramente. Se pigmentan con facilidad e intensidad.	Piel morena o amarronada	Mínima	2-4
<b>VI</b>	No se queman nunca. Se pigmentan intensamente.	Razas negras	Mínima-no precisa	

Los pacientes de mayor riesgo son los niños, embarazadas y mayores de 65 años, así como los pacientes con afecciones cardiovasculares o quemaduras previas de cierta gravedad, por lo que es necesario extremar las medidas preventivas en estos casos.

## FOTOPROTECCIÓN SOLAR



Las quemaduras solares se pueden evitar teniendo en consideración unas sencillas medidas preventivas, tales como:

- Evitar la exposición al sol en las horas centrales del día (12-16h).
- Uso de gafas fotoprotectoras y prendas de vestir apropiadas.
- Aplicación de fotoprotectores solares. Las recomendaciones de la Academia Americana de Dermatología (ADA) para la prevención de quemaduras solares para la población general aconsejan el uso de fotoprotectores con FPS > 15, en una aplicación uniforme 30 minutos antes de la exposición solar sobre piel seca y reaplicar cada 30 minutos de exposición, al salir del agua, tras sudar o realizar ejercicio.





- También se debe tomar precauciones en días nublados (capa fina de nubes o con nubosidad cumuliforme).
- Adquirir el bronceado de forma gradual.
- Enseñar a los niños a protegerse del sol: protegerlos con gorra y camiseta opaca.
- Cuidado con las superficies reflectoras (arena, nieve).
- Tratamiento post-solar: ingesta de abundante agua y aplicarse crema hidratante.

En pacientes de alto riesgo, como inmunodeprimidos, trasplantados, niños (los menores de 6 meses no deben ser expuestos a la radiación UV), ancianos, antecedentes de cáncer cutáneo, fotosensibilidad y predisposición genética al cáncer debería aplicarse FPS > 30.

### **QUÉ HACER ANTE UNA QUEMADURA SOLAR**

- Aplicar una toalla húmeda con agua fría sobre la quemadura o tomar una ducha fría.
- Ingesta de abundantes líquidos. El agua es siempre la opción más indicada y natural, y la mejor forma de devolver a la piel la hidratación que necesita en estos casos.
- Si la piel no presenta ampollas se puede aplicar una crema humectante que contenga aloe vera, pues no sólo es un gran refrescante sino que también ayudará a recuperar el tejido dañado.
- Evitar el uso de productos que contengan benzocaína, lidocaína o petróleo (como vaselina).
- Las cremas de cortisona (al 1%) pueden ayudar a reducir la inflamación.
- Se debe usar ropa holgada y de algodón.

Acudir al médico si se presenta fiebre asociada a la quemadura solar o si existen signos de shock, insolación, deshidratación u otra reacción seria como mareo o desmayo, pulso rápido, respiración acelerada, sed extrema, formación de ampollas,...

Recordemos que las vacaciones, la playa y el sol son para disfrutar, no para enfermar.

***EL SOL ES PARA BRONCEARSE, NO PARA QUEMARSE.***



**mutua gallega**  
protegiendo tu esfuerzo



*Dra. Laura Roca San José (Médico Especialista en MFyC), Iria Corral García (DUE).  
Mutua Gallega.*