

RISCOS E BENEFICIOS DA EXPOSICIÓN SOLAR

O sol é unha fonte indispensable de vida e saúde.

Irradia enerxía en forma de radiacións electromagnéticas de diferentes frecuencias de onda, dende a Luz Visible á Infravermella e Ultravioleta.

O ollo humano só detecta a luz visible, pero é a fracción invisible de luz, que corresponde aos raios Ultravioleta A (UVA) e sobre todo Ultravioleta B (UVE) os responsables da maioría dos problemas da pel.

Espectro electromagnético.

Frecuencia en (Hz) Hercios

<30 KHz >300Mhz >1Ghz >300Ghz >120Thz >384Thz >789Thz >1.5Phz >30Phz >30Ehz

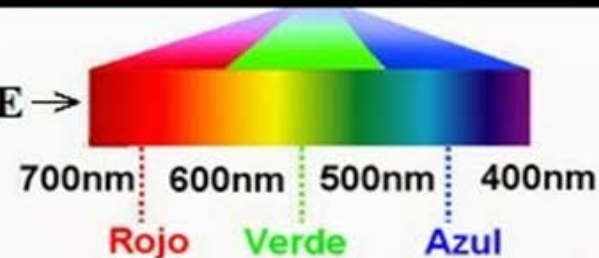


Longitud de onda (λ) en metros.

10^5 10^4 10^3 10^2 10 1 10^{-1} 10^{-2} 10^{-3} 10^{-4} 10^{-5} 10^{-6} 10^{-7} 10^{-8} 10^{-9} 10^{-10} 10^{-11} 10^{-12} 10^{-13}



LUZ VISIBLE →



<http://architecnologia.blogspot.com>

QUE BENEFICIOS TEN A EXPOSICIÓN SOLAR?

Estimula a síntese de vitamina A e D, importantes na formación e consolidación dos ósos e dentes (prevén o raquitismo e a osteoporose) e ten efectos sobre a inflamación e a inmunidade, e nalgúns casos mellora enfermidades inflamatorias cutáneas coma a psoriase.



EXPOSICIÓN SOLAR

SERVIZO DE VIXILANCIA
DA SAÚDE

Pavillón estudantil • Campus Vida
15782 Santiago de Compostela
Tel. 881810000 ext. 14520 Fax 881815251
Correo electrónico: med171@si.usc.es

QUE PERXUICIOS TEN A EXPOSICIÓN SOLAR?

Pode ser causa de queimaduras, alerxias, manchas cutáneas, engurras, alteracións oculares (fotoconxuntivite, fotoqueratite, catarata, dexeneración macular, ...) e o máis importante: **cancro de pel**

CALES SON OS PRINCIPAIS FACTORES DE RISCO DO CANCRO DE PEL ?

A exposición a radiacións ultravioletas (exposición solar ou cabinas de bronceado), pero tamén inflúe a idade (é máis frecuente en maiores de 50 anos) e hai factores xenéticos que non se poden modificar: tipo de pel (maior ou menor capacidade de bronceado), tendencia a desenvolver nevus (lunares) e mutacións que predispoñan ao cancro aínda sen exposición solar.

QUE TIPOS DE CANCRO DE PEL EXISTEN?

Os máis frecuentes son:

- O Carcinoma de células basais (basocelular), é o máis común. Medra lentamente e é moi raro que se propague a outras partes do corpo. Localízase máis frecuentemente na cabeza e no pescozo.
- O Carcinoma de células escamosas (epinocelular), localízase máis frecuente en cara, orellas, labios e dorso das mans. Ten máis probabilidade de medrar cara as capas máis profundas da pel, e propagarse a outras partes do corpo que o carcinoma de células basais, aínda que isto é pouco común.
- O Melanoma, orixínase a partires dos melanocitos. É moito menos común que os anteriores pero é máis propenso a medrar e propagarse se non se trata. Collido a tempo a curación é superior ao 95 %.

PÓDESE DETECTAR O CANCRO DE PEL PRECOZMENTE?

Polo xeral, o melanoma e outros cánceres de pel pódense detectar nos seus inicios, para isto é moi importante o autoexame da pel.

Autoexame da pel:

Debemos revisala periodicamente, preferiblemente unha vez ao mes. Revisando os lunares, as pencas e outras manchas que teñamos para poder detectar calquera cambio.

Os exames da pel lévanse a cabo mellor fronte a un espello de corpo enteiro. Para os lugares difíciles de ver, podemos empregar un espello de man. Temos que examinar todas as áreas, incluíndo as palmas das mans, as plantas dos pés, o coiro cabeludo, as orellas, as uñas, as costas e os xenitais. Un membro da familia pode observar aquelas zonas difíciles de ver (o lombo por exemplo).

POSIBLES SINAIS E SÍNTOMAS DO MELANOMA

A regra **ABCDE** pode axudarnos a distinguir se un lunar debe ser examinado por un médico:

A: Asimetría. Manchas ou lunares que non son simétricos

B: Bordos irregulares, desiguais, dentados ou pouco definidos

C: Cor non uniforme, podendo coincidir na mesma cor marrón, negro, rosado, vermello, azul, ...

D: Diámetro igual ou superior a 6 mm

E: Evolución. Cambios recentes no tamaño, cor ou forma do lunar

OUTRAS SINAIS DE ADVERTENCIA

- Unha ferida que non cicatriza
- Un arroibamento ou inflamación na pel que non desaparece
- Picachón, sensibilidade ou dor nun lunar
- Cambios na superficie do lunar: descamación, sangrado, exudación,

COMO PROTEXERNOS DO SOL?

1- Exposición solar

Debemos evitar a exposición nas horas centrais do día. Tendo en conta o retraso horario con respecto ao sol, o maior perigo de radiación en Galicia é dende as 13 ás 17 h. Os nenos son especialmente sensibles. Non é conveniente que os menores dun ano se expoñan directamente ao sol.

2- Protectores solares

- a- Actúan reflectindo ou absorbendo os raios do sol na pel. O número de protección solar (Filtro solar) indica a súa capacidade bloqueadora dos raios ultravioleta

- b- O factor de protección solar (FPS) ou índice de protección (IP) indícanos o número de veces que o protector aumenta a capacidade de defensa natural da pel fronte ao arroibamento previo á queimadura. Así un índice de 15 indica que se unha persoa pode expoñerse 10 minutos ao sol sen queimarse , cun factor 15 podería estar 150 minutos.
- c- Temos que empregar protectores solares que leven na etiqueta a lenda “Amplio Espectro” xa que filtran tanto os raios UVA como UVB e cun factor de protección solar (SPF) de 15 ou mais. As persoas de ollos e pel máis clara deben utilizar filtros con índices de protección entre 30 e 50.
- d- Debemos aplicar o protector media hora antes da exposición solar e reaplicalo con frecuencia, sobre todo se se realiza exercicio, suamos ou nos bañamos.
- e- A radiación solar é máis intensa no verán polo que é preciso protexerse máis. Estar na auga non nos protexe da radiación (os raios ultravioleta A e B poden atravesar ata case 35 cm. de profundidade), tampouco son barreira as nubes nin a néboa.



EXPOSICIÓN SOLAR

SERVIZO DE VIXILANCIA
DA SAÚDE

Pavillón estudantil • Campus Vida
15782 Santiago de Compostela
Tel. 881810000 ext. 14520 Fax 881815251
Correo electrónico: med171@si.usc.es

3- Parasoles e sombreiros de ala ancha

Protéxennos dos raios UVA que inciden de forma vertical, pero non dos raios da luz difusa que se reflicte na area, a auga e outras superficies