



Piel & Sol

En nuestras representaciones diplomáticas de Latinoamérica y el Caribe hay un alto índice UV. Algunas se encuentran en la alta montaña, como la Ciudad de México, Bogotá, Quito y La Paz, con una altitud de entre 2.400 y 4.200 metros. Otras están a nivel del mar, como la Habana, Puerto Príncipe, Santo Domingo y Puerto España en el Caribe, o como la Ciudad de Panamá, Lima, Río de Janeiro, Puerto Alegre y Recife, en las costas tropicales. El resto se encuentra en zonas tropicales o subtropicales cercanas al Ecuador, o bajo el agujero de la capa de ozono. Todas tienen un factor de riesgo en común: la exposición intensiva a la radiación solar incrementa el riesgo de contraer cáncer en la piel.

Uno puede exponer su piel al sol sin protección sin que se enrojezca, durante un período de tiempo específico según el tipo de piel. En personas con piel clara, esta protección dura de 5 a 10 minutos. Después de este período la piel debe ser protegida, ya sea a la sombra, con ropa o con un bloqueador solar.



Cuánto sol resiste su piel?

El tipo de piel no lo definen exclusivamente el color de los ojos y del cabello. Es más importante el que la piel se pigmente al ser expuesta al sol o no. Determine Usted mismo su tipo de piel en: www.hauttyp.ch. Es prioritario proteger a los niños de la radiación UV ya que los mecanismos de protección de su piel no están aún bien desarrollados.

Qué tan alto es el riesgo de su piel?

Cuando debería Usted visitar a un dermatólogo? Llene el cuestionario en la página siguiente e infórmese más! (Fuente: www.melanoma.ch)

En las montañas y en el mar...

En las montañas aumenta la intensidad de los rayos UV 5% por cada 300 metros de altura. En el mar, penetran hasta una profundidad de 65 cm. Por este motivo se debe uno poner protector solar a prueba de agua antes de meterse a nadar, no esperar hasta salir del agua. Los deportes al aire libre, deben ser reservados para las primeras horas de la mañana o la media tarde. Hay ropa deportiva moderna que proporciona buena protección UV. Recuerde también proteger sus ojos con anteojos de sol.

- **Usar sombrero, lentes de sol y ropa apropiada cuando se exponga al sol**
- **Utilizar filtro solar con alto factor de protección (mín. FPS 15)**
- **Adaptar su estancia en el sol de acuerdo a su tipo de piel**
- **Nunca exponer niños menores de 1 año al sol directo**
- **Revisar su piel periódicamente en busca de alteraciones**

