



Quemaduras Solares

En épocas de intensa radiación solar, es importante extremar los cuidados de la piel, evitando quemaduras solares y daños acumulativos por exposición solar excesiva e inadecuada

Enrojecimiento de la piel, que se presenta caliente al tacto

Posible aparición de ampollas

Dolor de la piel en la zona expuesta, horas después de la irradiación

SÍNTOMAS

Prevención

COMO USAR CORRECTAMENTE PROTECTOR SOLAR

1

Aplicar media hora antes de la exposición, para su correcta absorción

2

Emplear cantidad generosa de manera uniforme, sin olvidar orejas, empeines, labios, párpados, cuello, o cabeza en personas calvas

3

Renovar la aplicación cada dos horas

4

En caso de transpiración excesiva, prolongada inmersión en el agua, roce con toallas o arena, volver a aplicar



IMPORTANTE

Las cremas protectoras ayudan a bloquear radiación UVA y UVB.

Usar factor de protección solar 30 FPS, como mínimo, incluso en días nublados

RECOMENDACIONES



Usar ropa clara y liviana



Utilizar gorro, preferentemente sombrero de ala ancha



Utilizar sombrilla en la playa o resguardarse a la sombra



Anteojos con filtro UV



El reflejo del agua, la arena o la nieve intensifican la acción de los rayos solares



Evitar la exposición solar en horario de 10 a 16 hs. (cuando el cuerpo no genera sombra)



Ingerir abundante cantidad de agua, sobre todo en días de elevada temperatura



**Colocar paños de agua fresca
para aliviar el malestar**



**Mantenerse
bien hidratado**



**Darse baños de
inmersión o duchas frescas**



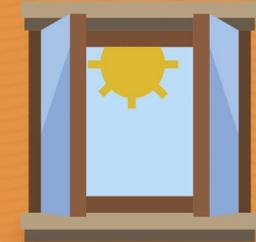
Qué hacer

ANTE LA QUEMADURA SOLAR

*En caso de quemaduras graves,
si aparecen ampollas o la piel
no mejora aún con las medidas
mencionadas, es importante
consultar al médico*



**Colocar cremas
post-solares e hidratantes**
(con caléndula, triticum vulgare,
manzanilla, con propiedades
antiinflamatorias
y/o descongestivas)



**Protegerse del sol en días
posteriores a la quemadura**

bebés



Extremar los cuidados: utilizar exclusivamente cremas protectoras con filtros físicos y evitar exponer al sol a bebés menores de 1 año de edad