

## Cuidado de la piel

# Recomendaciones para evitar golpes de calor y quemaduras por la exposición solar

En estos meses de verano y cuando las olas de calor son cada vez más frecuentes, es importante tomar un adecuado resguardo frente a las actividades realizadas al aire libre con el objetivo de prevenir exponerse al temido "golpe de calor".

Las vacaciones de verano son la instancia ideal para disfrutar del aire libre con familia y amigos lejos de la rutina. Sin embargo, la diversión se puede ver empañada por no usar protección contra los fuertes rayos del sol. Sufrir quemaduras por radiación solar en la playa es una situación muy común, en especial porque los trajes de baño dejan mucho más expuesta la piel. Esto se puede identificar por el enrojecimiento de la piel que ocurre después de estar sobreexpuesto al sol. Por lo general estos signos no aparecen hasta después de algunas horas de exposición, e inclusive puede demorar un día o más. Los síntomas para su detección son la piel roja y la temperatura elevada, ampollas que aparecen días después, posible fiebre, náuseas o escalofríos.

Estos efectos pueden resultar mucho más graves si la exposición al calor es mayor o más prolongada. "El golpe de calor es una forma grave de lesión y puede ocurrir si la temperatura del cuerpo alcanza los 40°C o más y se presenta con mayor frecuencia en los meses de verano. Lo anterior requiere tratamiento de urgencia, ya que de lo contrario se puede generar un daño en el cerebro, corazón, riñones y músculos", indica Claudia González, académica de la Escuela de Enfermería de la [Universidad de Las Américas](#).

Las recomendaciones para evitar las quemaduras solares son simples, evitar expo-



nerse durante mucho tiempo al sol, para eso medidas como utilizar gorro, de preferencia sombreros de alas anchas, anteojos con filtro uv, evitar exponerse a las horas de mayor radiación (alrededor de las 11am hasta las 16pm), y mantenerse hidratados, con abundante agua durante el día, ayudarían a evitar estos accidentes.

Pero lo más recomendable en estos casos, es utilizar protector solar o bloqueador solar. Es importante hacer énfasis en que ambas soluciones son diferentes, mientras que el protector solar reduce la cantidad de rayos que penetran en la piel, el bloqueador solar impide por completo que la radiación solar la alcance.

Estos productos se aplican media hora antes de la exposición al sol, para que la piel la pueda absorber correctamente. Su aplicación debe ser generosa, ya que aplicar pequeñas manchas de estos productos puede no brindar la protección correcta, y debe ser de manera uniforme sin olvidar orejas, cuello, labios y cuero cabelludo en caso de personas calvas.

En el caso de excesiva transpiración, tiempo prolongado en el agua o el roce con la toalla o la arena, es necesario volver a aplicarlo.

Si no se tomaron las medidas correspondientes para la protección, y la persona sufre

un golpe de calor por la constante exposición solar, la especialista de la [Universidad de las Américas](#) recomienda: "Si usted ve que alguien sufre un golpe de calor debe llamar de inmediato a la ambulancia al número 131. Mientras se espera la llegada de ayuda médica, hay que intentar enfriar el cuerpo de la persona afectada mediante paños de agua fría y tenderla en una habitación fresca y fuera de la luz solar. Si es posible ubique al paciente en una bañera con agua fría o en una ducha fresca, abanicarlo, poniéndole compresas frías o toallas húmedas en la cabeza, el cuello, las axilas y la ingle. También es importante quitarle el exceso de ropa".

Para mantener el cuidado las exposiciones al sol deben ser progresivas, en tiempos de 10, 15 y 20 minutos, y preferiblemente hacerlo en movimiento. De esta forma se disfruta de los beneficios del sol, evitando las consecuencias de un exceso de exposición.

## RECOMENDACIONES PARA PROTEGERSE DEL SOL

- Beber líquidos constantemente incluso si no se tiene sed. Idealmente que el líquido sea agua.
- Usar ropa clara, holgada y ligera, evitando las telas sintéticas que aumentan la transpiración.
- No exponerse al sol de forma directa en los horarios críticos de 11:00 a 16:00 horas y evitar la actividad física durante esas horas.
- Usar bloqueador solar o protector solar, lentes de sol, sombrero de alas anchas o sombrilla si es posible.