



CALOR EXTREMO

Quemadura solar



¿Qué es y qué lo causa?

La quemadura solar es el enrojecimiento e inflamación de la piel o los ojos que ocurre por demasiada exposición al sol o a otra luz ultravioleta (UV). Generalmente aparece algunas horas después de haber estado expuesto al sol demasiado tiempo. Es importante recordar que el sol puede provocar quemaduras incluso si hace frío o está nublado.

¿Cuáles son los síntomas?



- ▶ Los síntomas de la quemadura solar normalmente son temporales. Sin embargo, el daño a las células de la piel con frecuencia es permanente y serio. Los efectos a largo plazo incluyen cáncer de piel y envejecimiento prematuro de la piel. Los síntomas de una quemadura solar son:
 - ▶ Piel inflamada, que se ve rosada o roja en pieles blancas y que puede ser más difícil de ver en pieles morenas o negras
 - ▶ Piel que se siente cálida o caliente al tacto
 - ▶ Hinchazón, dolor, sensibilidad y picazón
 - ▶ Ampollas pequeñas y llenas de líquido que pueden romperse
 - ▶ Dolor en los ojos o sensación como si tuvieran arenilla
 - ▶ Dolor de cabeza, fiebre, náuseas y fatiga, si la quemadura por el sol es grave





CALOR EXTREMO

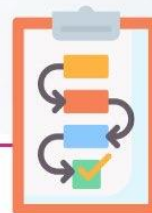
Quemadura solar



¿Cómo prevenirlo?



- ▶ Evitar la exposición a la luz solar directa, por lo que se debe aprovechar la sombra disponible o utilizar una sombrilla, gorra o sombrero.
- ▶ Utilizar un protector solar de factor 30 como mínimo y aplique una cantidad abundante para cubrir por completo la piel expuesta. Luego, aplíquelo cada 2 horas o con la frecuencia que indique la etiqueta.
- ▶ Utilice un protector labial que proteja del sol.
- ▶ Utilice un sombrero de ala ancha y otras prendas que lo protejan. La ropa de colores claros es más eficiente para reflejar el sol.
- ▶ Aléjese del sol durante las horas en las que los rayos solares son más intensos, entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m.
- ▶ Utilice gafas de sol con protección de rayos UV.



¿Cómo tratarlo?

- ▶ Tome un baño o una ducha fría o coloque toallas húmedas y frescas sobre la quemadura.
- ▶ Beba un analgésico de venta libre lo antes posible después de haber estado expuesto al sol demasiado tiempo para aliviar el dolor de la quemadura.
- ▶ Aplica una crema hidratante, una loción o un gel de efecto calmante como de aloe vera o calamina.
- ▶ NO toque las ampollas. Pero si se rompen, limpie delicadamente con un jabón suave y agua. Luego, aplica un ungüento antibiótico a la herida y cúbreala con una venda antiadherente.
- ▶ Use ropa holgada y de algodón mientras se recupera de la quemadura solar.
- ▶ No te expongas al sol o toma otras medidas de protección solar, mientras se te curan las quemaduras por el sol.
- ▶ Cuando la quemadura de sol es en los ojos, aplique una toalla limpia humedecida con agua fresca del grifo.
 - ▶ No te frotes los ojos ni use lentes de contacto hasta que los síntomas oculares hayan desaparecido.
- ▶ Busque atención médica inmediata si sufres quemaduras por el sol y tienes lo siguiente síntomas: fiebre (103 oF o 39.4 oC) con vómitos, confusión e infección en la zona de la quemadura por el sol.

