

Consideraciones sobre las quemaduras solares



Las **quemaduras solares** son daños en la piel causados por los rayos ultravioleta (**UV**) del sol. En casos severos, pueden producirse ampollas y puede experimentar fiebre alta y síntomas de tipo de golpe de calor.

Se cree que quemarse con el sol solo una vez cada dos años triplica el riesgo de **melanoma**, que es la forma más mortal de **cáncer de piel**. Cancer Research UK, reveló recientemente que las tasas de melanoma se han disparado en

un 45% en el transcurso de una década, y los jóvenes también están desarrollando la enfermedad. Los expertos creen que casi nueve de cada 10 casos, podrían prevenirse si las personas protegieran su piel con una **crema solar** de alto factor de protección.

Consideraciones

Los primeros signos de quemadura solar pueden aparecer pasadas 24 horas o más

- Piel roja y sensible que está caliente al tacto.
- Ampollas que aparecen de horas a días después.
- Reacciones graves, incluyendo fiebre, escalofríos, náuseas o erupción cutánea.
- Pérdida de piel varios días después de la quemadura.
- La quemadura solar es temporal. Sin embargo, el daño a las células cutáneas, puede producir a largo plazo, cáncer de piel y envejecimiento prematuro.

Precauciones

- Los bebés y niños son especialmente sensibles a los efectos del sol.
- Las personas de piel clara tienen más probabilidad de sufrir una quemadura solar.

• Los rayos del sol son más fuertes de 10:00 am. a 16:00 pm, aunque el **sol** esté oculto por las nubes. El reflejo del agua, la arena o la nieve intensifican el efecto.

• Es mejor mantenerse a la sombra, cubrirse con ropa suelta y un sombrero, y proteger su piel con **protector solar**, incluyendo párpados y labios. Y recuerde volver a aplicarlo cada 2 horas o después de nadar. (mínimo SPF 30)

• Las **lámparas de sol** también pueden causar una quemadura solar grave.

• Algunos medicamentos aumentan la susceptibilidad a las quemaduras solares.

Tratamiento

• Usar ropa holgada para enfriar el área.

• Si el dolor persiste, puede requerir analgésicos o antiinflamatorios.

• Enfriar las quemaduras con una esponja, baño o ducha fría pero evite el uso de jabón.

• Se puede aplicar una crema hidratante de base acuosa. Los geles de aloe vera son útiles para enfriar y tienen propiedades antiinflamatorias. La sensación es más refrescante si se guardan en el frigorífico.

• Evitar el uso de benzocaína, lidocaína o vaselina.

• No reventar las ampollas, ya que esto puede provocar infecciones y cicatrices.

• Las quemaduras solares pueden llevar a la deshidratación, se deben tomar muchos líquidos y evitar el alcohol.

• Si sus síntomas son fiebre, náuseas, desmayos o deshidratación, acudir a un médico con carácter de urgencia.

Bibliografía

• <https://youtu.be/uD-RYHzRaE8> [<https://youtu.be/uD-RYHzRaE8>]

• <https://bit.ly/2NVvUgw> [<https://bit.ly/2NVvUgw>]

• <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sunburn/diagnosis-treatment/drc-20355928> [<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sunburn/diagnosis-treatment/drc-20355928>]

- <https://www.egr.es/quemadura-solar-como-tratarla/> [<https://www.egr.es/quemadura-solar-como-tratarla/>]