



no te rayes.  
cuida tu piel

campana de proteccion solar y prevencion del cancer de piel

DOCUMENTACIÓN INFORMATIVA  
SOBRE PROTECCIÓN SOLAR  
PARA ALUMNOS DE PRIMARIA

JUNTA DE EXTREMADURA

3	<b>EL SOL Y SU INFLUENCIA SOBRE NOSOTROS</b>
	Beneficios
	Efectos negativos
4	<b>LAS RADIACIONES SOLARES</b>
6	<b>NUESTRA PIEL</b>
6	<b>FACTORES DE RIESGO</b>
	Exposición Solar
	Características del Individuo
	Predisposición Familiar
8	<b>CONSECUENCIAS DE TOMAR EL SOL SIN PROTECCIÓN</b>
	Envejecimiento de la Piel
	Alergias Solares
	Cáncer de Piel
9	<b>CONSEJOS PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR RESPONSABLE</b>
	Lo que hacemos Mal/ Como deberíamos Hacerlo
10	<b>CUESTIONARIO PARA FAMILIAS SOBRE HÁBITOS DE EXPOSICIÓN Y PROTECCIÓN SOLAR</b>
11	<b>INFORMACIÓN DIRIGIDA PADRES/MADRES/TUTORES-AMPAS</b>



## EL SOL Y SU INFLUENCIA SOBRE NOSOTROS

La energía solar es la fuente de luz y calor más importante, es indispensable para la vida, para el crecimiento de los vegetales, los animales y las personas.

Con la llegada del buen tiempo y fundamentalmente en verano, aprovechamos los momentos de ocio para estar al aire libre disfrutando del sol en parques, piscinas, en el campo... También la práctica de determinados deportes (ciclismo, natación, atletismo...) se desarrollan al aire libre.

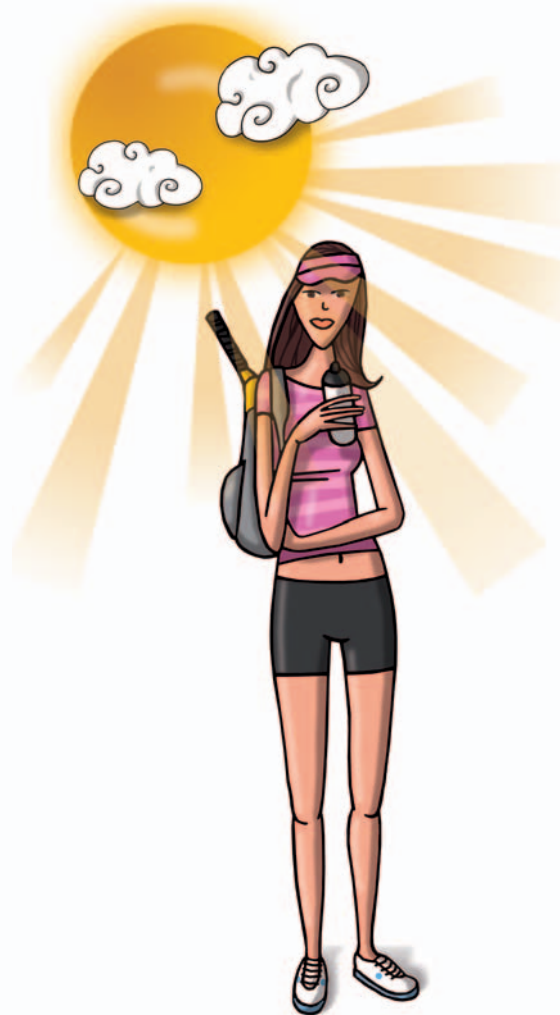
El sol nos aporta beneficios para nuestra salud, sin embargo el exceso de exposición solar sin las debidas precauciones puede tener un efecto negativo en el organismo, sobre todo en la piel.

### EFFECTOS POSITIVOS DEL SOL

- Sensación de calor y de bienestar
- Síntesis de la vitamina D, importante en la formación y mantenimiento de los huesos.
- Regulador de algunas funciones hormonales.

### EFFECTOS NEGATIVOS PARA LA SALUD

- Deshidratación, insolación
- Envejecimiento cutáneo (aparición de arrugas, sequedad)
- Quemaduras cutáneas y cánceres de piel.



## LAS RADIACIONES SOLARES

El sol calienta el mundo entero con sus rayos, pero solo recibimos una pequeña parte de las radiaciones que emite, ya que las diferentes capas de la atmósfera impiden el paso de las más nocivas para las personas.

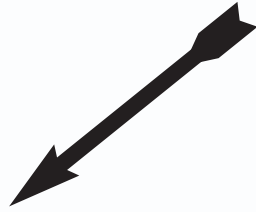
Algunas zonas del planeta son más cálidas que otras. La cantidad de radiación que llega a la tierra varía por:

- La **capa de ozono**: filtra las radiaciones que llegan a la Tierra. La destrucción de la capa de ozono está permitiendo el paso de mayor cantidad de radiación UVB, responsable de importantes daños en la piel.
- La **hora del día o elevación del sol**: En las horas centrales del día, de 12 de la mañana a 5 de la tarde, la cantidad de radiación UV es máxima.
- La **altitud**: A mayor altitud, mayor intensidad de radiación y viceversa. Ej: En zonas de montaña mayor cantidad de radiación.
- La **latitud**: En las zonas más próximas al ecuador, existe una mayor intensidad de las radiaciones solares, ya que los rayos solares inciden perpendicularmente. Recuerda que en Extremadura estamos situados próximos a el.
- Las **condiciones climatológicas**: Las nubes dejan pasar a los rayos UVA y UVB del sol parando únicamente a los infrarrojos (responsables de darnos calorcito), por eso en los días nublados no sentimos sensación de calor pero podemos llegar a quemarnos.
- **Reflexión de la radiación UV**: Cuando los rayos UV llegan a la Tierra se reflejan en determinadas superficies: en la hierba, el agua y la nieve incidiendo sobre nosotros de manera indirecta.
- **La estación del año**: las radiaciones llegan a la Tierra durante todo el año, pero durante la primavera y el verano lo hacen con mayor intensidad





**Emisión de radiaciones por el Sol: UVA-UVB**



**Atraviesan la ESTRATOSFERA**  
(Capa de Ozono)



**Destrucción capa de Ozono**

**Y... Llegan al individuo**

**En función de:**  
**Las características de la persona**  
(fototipo, antecedentes...)  
+  
**Hábitos de exposición solar**  
(Prolongada, sin protección...)

**El uso de Camas/Cabinas bronceadoras UVA, también se relaciona con**



**Aparición de lesiones cutáneas:**

- Quemaduras
- Alergias solares
- Cáncer de piel

## NUESTRA PIEL



**Nuestra piel tiene memoria** y se acuerda de todo el sol que tomamos a lo largo de nuestra vida. Cuanto mayor sea la dosis de radiación que recibimos durante la infancia-adolescencia mayor será el riesgo de padecer determinadas alteraciones cutáneas cuando seamos mayores.

Por ello es conveniente **protegerse siempre ante la exposición solar**, no sólo



cuando vamos a la piscina o a la playa, sino siempre que vayamos a estar expuestos a la luz solar de manera directa o indirecta, puesto que los rayos solares se proyectan en el agua, la arena, la nieve y la hierba e inciden sobre nuestra piel.

Cada uno tenemos un tipo de piel y algunas son más sensibles que otras. Conocer tu tipo de piel es esencial para una buena protección.

## FACTORES DE RIESGO

**NOTA:** A pesar de las muchas campañas de información y del incremento de las ventas de cremas fotoprotectoras, la incidencia del cáncer de piel ha aumentado de manera muy importante en los últimos años, especialmente la del tipo de cáncer de piel más agresivo, el melanoma.

### ¿POR QUÉ LOS NIÑOS SE CONSIDERAN UN GRUPO DE RIESGO?

- Los niños pasan más tiempo al aire libre que los adultos: reciben tres veces más radiación UV, y en las horas de más riesgo.
- Los beneficios de las conductas de protección solar son mayores si se adoptan en la niñez.
- Es una etapa en la que se establecen los hábitos, actitudes y estilos de vida.
- Si nosotros actuamos, también se generaran cambios beneficiosos de comportamiento en otros miembros de la familia.



## ¿QUÉ FACTORES DE RIESGO SON LOS QUE MÁS INFLUYEN?

- La exposición solar
- Las características del individuo
- Los antecedentes personales

### 1. EXPOSICIÓN SOLAR

Está comprobada la relación que existe entre las **diferentes formas de exposición solar** y la aparición de determinados tipos de cánceres de piel:

- **Exposiciones cortas pero intensas**, que causan quemaduras se relacionan con cánceres de piel tipo **melanoma**, uno de los más agresivos
- **Exposiciones crónicas**, es decir largas pero menos intensas se relacionan con un conjunto de cánceres cutáneos **no melanomas**.



### 2. CARACTERÍSTICAS DEL INDIVIDUO

**Los individuos que:**

- Tienen piel clara y ojos claros, que se queman fácilmente al sol y/o que se broncean poco.
- Tienen gran número de lunares y/o lunares que cambian de aspecto.
- Han tenido quemaduras solares importantes en la infancia y/o adolescencia.
- Realizan actividades o trabajos frecuentes al aire libre.

**presentan mayor riesgo**

### 3. PREDISPOSICIÓN FAMILIAR

Si tienes algún familiar directo (padre, madre, hermanos/as) que haya tenido este problema debes intensificar las medidas de protección.

no te rayes.  
cuida tu piel



**LAS PRINCIPALES CONSECUENCIAS  
DE TOMAR EL SOL  
SIN LA PROTECCIÓN ADECUADA SON**

- Envejecimiento Acelerado de la piel
- Alergias Solares
- Problemas Oculares
- Tendencia a tener la piel sensible y delicada, pérdida de elasticidad
- Mayor riesgo de Cáncer

Enlaces:

<http://www.prevenziondelmelanoma.es;>

<http://www.todocancer.com>

<http://www.aedv.es/euromelanoma>

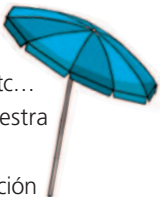











## CONSEJOS PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR SEGURA

Sabemos que tomar el sol sin la conveniente protección conlleva riesgo, ¿No crees que es hora de modificar nuestras conductas? Ya sabes: "NO TE RAYES, CUIDA TU PIEL" es cuestión de hábitos.

LO QUE HACEMOS MAL	COMO DEBERÍAMOS HACERLO
<b>EXPOSICIÓN SOLAR</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasamos demasiadas horas bajo el sol</li> <li>• No usamos medidas protectoras en las actividades al aire libre: deportes, juegos, etc...</li> <li>• Confiamos a la crema solar toda nuestra protección</li> <li>• No utilizamos otras medidas de protección</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hazlo de <b>manera gradual</b></li> <li>• No estés más de 15 minutos bajo el sol, aunque uses medidas de protección.</li> <li>• Evitando la exposición directa <b>de 12 de la mañana a 5 de la tarde</b></li> <li>• ¡Y... no olvidemos protegerte los días frescos o nublados.</li> </ul>
<b>CREMA FOTOPROTECTORA</b>	
<p><b>Aplicarnos mal la crema fotoprotectora:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poca cantidad,</li> <li>• Una sola vez,</li> <li>• Quedamos al descubierto algunas zonas de cuerpo</li> <li>• Nos la echamos tarde, cuando estamos ya en la piscina,</li> <li>• No nos la aplicamos en otras circunstancias.</li> </ul> 	<p>Las cremas fotoprotectoras, aplicadas sobre la piel, forman una película que filtran las radiaciones ultravioletas.</p> <p><b>Como aplicarla:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa la que mejor se adapte a tu tipo de piel. Consulta a tu farmacéutico.</li> <li>• Con filtro UVA y UVB y</li> <li>• Con <b>factor de protección solar mínimo de 15.</b></li> <li>• 30 minutos antes de la exposición solar.</li> <li>• Extiéndela bien por todo el cuerpo.</li> <li>• Renueva la aplicación cada 2-3h y especialmente tras bañarte o sudar</li> </ul>
<b>PROTECCIONES ADICIONALES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• No usar medidas de protección adicionales de forma rutinaria.</li> </ul>	<p><b>Además de la crema:</b></p> <p>Usa <b>camiseta</b>, utiliza <b>gorra, gafas de sol</b>, buscar un lugar a la sombra.</p> 
<b>QUEMADURAS SOLARES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• No damos importancia a las quemaduras solares</li> <li>• Nos suelen acompañar todos los veranos</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evita las quemaduras, No te rayes, las marcas no te sientan bien.</b></li> <li>• Evita el "efecto lupa" de las gotas de agua después de cada baño.</li> <li>• Sécate, aplícate la crema y usa las protecciones adicionales</li> </ul> 
<b>VIGILA TUS LUNARES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• No revisamos nuestra piel</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Familiarízate con tus lunares y acostúmbrate a vigilarlos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- el número que tenemos</li> <li>- donde están situados</li> <li>- que aspecto tienen, etc...</li> <li>- detectar los posibles cambios que se producen en ellos.</li> </ul> </li> <li>• ayúdate de un espejo</li> </ul>

## CUESTIONARIO PARA FAMILIAS SOBRE HÁBITOS DE EXPOSICIÓN Y PROTECCIÓN SOLAR

### 1 ¿Crees que tomar el sol es....

- Muy saludable?     Saludable?     Saludable y peligroso?     Peligroso?     Muy Peligroso?

### 2 ¿En qué situaciones, usted y su familia, procuran aplicar las medidas de protección solar?:

En las zonas de baño (piscinas, ríos, playa...)	Cuando salimos a tomar el aire libre (pasear, parques...)	Cuando practicamos algún deporte (ciclismo, tenis..)	No solemos aplicar medidas de protección solar
<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	

### 3 ¿Que tipo de medida de protección solar le ofrece mayor seguridad?

Señale con una "X" la puntuación que usted le confiere a cada medida de protección, siendo el "5" la que mayor seguridad le ofrece y "1" la que menos:

	5	4	3	2	1
Crema Fotoprotectora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Camiseta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gorra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gafas de sol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sombra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 4 Cuando usted y su familia se exponen al sol

- a) Suelen tomar medidas de protección solar, excepto en los días más frescos o nublados en los que hay menos sol.  
 b) Lo hacen de manera gradual, y siempre utilizan medidas de protección.  
 c) Lo hacen a cualquier hora, pues les encantan las actividades al aire libre y les relaja muchísimo tomar el sol.

### 5 ¿Suelen utilizar crema fotoprotectora?

- Sí     No

### 6 ¿Qué factor de protección solar aplica a sus hijos?

- a) Menor de 15     b) Entre 15 y 30     c) Mayor de 30     d) No lo sé

### ¿Cuál utiliza para usted?

- a) Menor de 15     b) Entre 15 y 30     c) Mayor de 30     d) No lo sé

### 7 ¿Cuándo suele aplicarle la crema a sus hijos?

- a) Cuando me acuerdo     b) Al llegar al lugar donde vamos a estar al sol (baño, campo...)     c) Siempre antes de salir de casa

### 8 Con que frecuencia repiten la aplicación:

- a) Con una vez es suficiente     b) Cada 2-3 horas     c) Cada 6 horas

### 9 Cuando sus hijos se exponen al sol utilizan además de la crema fotoprotectora:

- Gorro**  Sí     No    **Gafas de Sol**  Sí     No    **Camisetas**  Sí     No    **Sombrilla**  Sí     No

### 10 Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Hay alguna relación entre cáncer de piel y sol?     Sí     No     No lo sé  
 ¿El sol puede influir en los lunares de la piel?     Sí     No     No lo sé





## INFORMACIÓN DIRIGIDA PADRES/MADRES/TUTORES-AMPAS

### MEDIDAS DE PROTECCIÓN SOLAR PARA LOS MÁS PEQUEÑOS:

El sol es una fuente de salud, pero hay que tomarlo con precaución. La mayoría de los casos de cáncer de piel se podrían prevenir evitando una exposición excesiva al sol, y a las quemaduras cutáneas que puedan causar, sobre todo en la infancia. Por ello, durante esta etapa de la vida y también durante la adolescencia se debe prestar una especial atención hacia una adecuada protección frente a las radiaciones ultravioletas.



**Durante el primer año de vida, los bebés no se deben exponer al sol.** Para la síntesis de vitamina D es suficiente con las exposiciones breves durante los paseos habituales, incluso sin recibir el sol directo.

Posteriormente, **es importante educar a los niños** para que incorporen a su rutina las medidas de protección solar adecuadas, al igual que, por ejemplo, se enseña a lavarse las manos antes de las comidas o a cepillarse los dientes después...

Por ello, le recordamos las **principales medidas de protección solar** que hay que tomar para que sus hijos puedan disfrutar de las actividades al aire libre sin riesgo:

### BEBÉS, MENORES DE 1 AÑO DE EDAD

Como su piel es extremadamente fina y tiene más facilidad para quemarse:

- Evite la exposición directa durante el primer año.
- Aproveche las horas de menor intensidad solar para disfrutar de actividades al aire libre: paseos, juegos, baños...
- Busque zonas de sombra.
- Utilice siempre ropa de algodón y gorra, aplique cremas adecuadas a su tipo de piel y con alto factor de protección.
- No baje la guardia los días nublados y más frescos, y tenga en cuenta que los rayos solares se proyectan en el agua, la arena y la hierba.
- Ofrezcale agua frecuentemente.

### NIÑOS Y ADOLESCENTES

Con la llegada del buen tiempo, inculque a sus hijos la adopción de medidas de protección solar de manera rutinaria siempre que salgan a disfrutar del aire libre (deportes, piscinas, paseos, juegos en parques...). Solo son cuatro cosas:

- Que tomen el sol de manera gradual, **evitando la exposición prolongada y las horas de máxima intensidad** (de 12 de la mañana a 5 de la tarde).
- Que utilicen crema solar con un **factor de protección elevado** (mínimo de 15) y renueven su aplicación **c/2-3h**.
- **Que busquen zonas de sombra apropiadas (sombrillas, árboles...)** y que además se protejan con **gorra, gafas de sol y camiseta**.
- Que después de cada baño se sequen bien, **evitando el "efecto lupa"** de las gotas de agua y que vuelvan a aplicar la crema protectora.

Para más información puede consultar los siguientes enlaces:

<http://www.prevenciondelmelanoma.es>

<http://www.todocancer.com>

<http://www.aedv.es/euomelanoma>

*"Tu bienestar es nuestra meta"*





no te rayes.  
cuida tu piel

campana de proteccion solar y prevencion del cancer de piel