

# Cuidando tu Salud



## ¿Cómo cuidar nuestra salud en el verano?

Por: Dra. Guadalupe Teresa Araujo Pulido

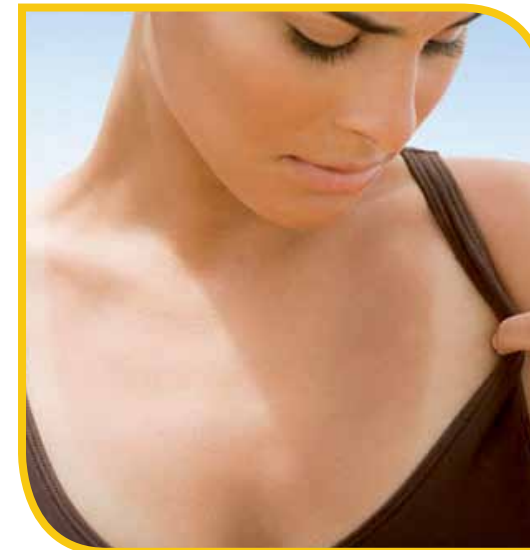
El verano se caracteriza por tener días más largos y noches más cortas, con lo cual nuestras energías se activan, pues los días con más horas de sol nos hacen sentir más alegres y más comunicativos.

La época de sol y calor también suelen ser relacionadas con vacaciones y diversión; sin embargo, la "diversión" en temporadas de altas temperaturas viene acompañada de ciertas alteraciones propiciadas por el calor; por lo tanto, es importante saber cómo podemos evitar que éstas afecten nuestra salud.

### CUIDADOS DE LA PIEL

La piel es la capa más externa de nuestro cuerpo y tiene múltiples funciones, entre las que destacan: la protección de las estructuras y órganos internos, la conservación de la temperatura y la sensibilidad. Además, nos protege de los traumatismos externos, de la radiación ultravioleta, de la penetración de sustancias orgánicas e inorgánicas, y de los microorganismos capaces de producir enfermedades en la piel o en diversas partes de nuestro organismo.

Es importante cuidar nuestra piel durante la época veraniega, ya que el calor la deshidrata, haciendo que pierda elasticidad; el sudor, a su vez, origina que sea más propensa a las infecciones.



Se ha demostrado que la exposición grave al sol predispone a mayor número de cánceres de piel y al envejecimiento prematuro. Asimismo, puede agravar algunas enfermedades como el lupus eritematoso sistémico y el herpes, además de favorecer las reacciones alérgicas.

### Quemaduras solares

Una quemadura solar es el enrojecimiento de la piel que ocurre cuando el grado de exposición al sol o a una fuente de luz ultravioleta excede la capacidad del pigmento protector del cuerpo (melanina) para proteger la piel.

Se caracteriza por:

- Piel roja y sensible (dolorosa y caliente al tacto).
- Ampollas que se desarrollan de horas a días después.
- Reacciones severas que pueden incluir fiebre, escalofríos, náuseas o erupción cutánea (sarpullido).
- Erosión de la piel en áreas quemadas por el sol durante varios días.

En caso de una quemadura solar, haz lo siguiente:

- De preferencia date una ducha fría; o en su defecto, coloca un paño frío y húmedo sobre la quemadura.
- Si hay ampollas, los vendajes secos pueden ayudarte a prevenir la infección.
- Si no hay ampollas, puedes aplicar una crema humectante (de preferencia a base de aceites naturales y que no contenga alcohol) para aliviar la molestia.

- No utilices productos que contengan benzocaína, lidocaína o petróleo (Vaseline)
- Los medicamentos de venta libre, como el ibuprofeno y el paracetamol, pueden ayudar a aliviar el dolor. Evita el ácido acetilsalicílico (aspirina), sobre todo en niños.
- Acude con un médico en caso de presentar fiebre, signos de deshidratación, ampollas dolorosas y severas, así como desmayo, mareo, pulso rápido y respiración acelerada.

#### Toma en cuenta lo siguiente:

- Los bebés, los niños, los ancianos y las personas con enfermedades crónicas son especialmente sensibles a los efectos quemantes del sol.
- Las personas de piel muy clara son más susceptibles a las quemaduras solares que las personas de piel oscura, ya que estas últimas toleran la misma exposición por horas; sin embargo, la piel oscura y negra también puede quemarse y debe ser protegida.
- El reflejo del agua, la arena o la nieve puede intensificar los rayos solares.
- Evita el bronceado artificial como método de belleza. Las lámparas de sol pueden causar una quemadura severa ya que también son rayos ultravioleta (UV).

### Existen 3 tipos de rayos UV:

Los rayos UVA (de longitud de onda larga) son los responsables de la pigmentación inmediata de la piel y del bronceado. Los UVB (de longitud de onda media) poseen mayor energía pero penetra poco en la piel, sus efectos son acumulativos (a largo plazo) y son responsables de las quemaduras, del incremento del grosor de la piel y del cáncer de piel; los UVC (ultravioletas cortos) son los más agresivos, pero no llegan a traspasar la capa de ozono porque son absorbidos por la atmósfera y retenidos allí.

La mayoría de los bronceadores bloquean la radiación ultravioleta B (UVB) y permiten el paso de los rayos UVA para conseguir la pigmentación de la piel. Sólo en el caso de los que actúan como pantallas solares (protección total) se bloquea el efecto de ambas radiaciones, para así proteger a aquellas personas que por las características de su piel, por la exacerbación de procesos alérgicos en contacto con el sol o por estar medicándose, deben protegerse totalmente del sol.

Los protectores solares deben elegirse de acuerdo con el tipo de piel (fototipo) de cada persona, así como de su índice de sensibilidad a la exposición al sol. Normalmente están clasificados por la escala SPF (siglas en inglés de Factor de Protección Solar). Los números SPF que aparecen en las etiquetas informan de la capacidad de los productos para bloquear los rayos de sol UVB y evitar las quemaduras; por tanto, a mayor valor SPF, mayor protección contra las radiaciones solares dañinas.

- La exposición al sol sin protección causa el envejecimiento prematuro de la piel, ya que la deshidrata y hace que pierda su elasticidad.
- La exposición al sol puede causar quemaduras de primer grado (afectan sólo la capa exterior de la piel y causan dolor, enrojecimiento e inflamación) y de segundo grado (afectan tanto la capa externa como la capa subyacente de la piel, produciendo dolor, enrojecimiento, inflamación y ampollas).
- Algunos medicamentos (como ciertos diuréticos, antidepressivos o antibióticos) pueden hacer que uno sea más susceptible a las quemaduras solares. Si es que estás tomando algún medicamento, consulta a tu médico antes de exponerte al sol.
- Aunque los síntomas de las quemaduras solares comúnmente son temporales, el daño cutáneo con frecuencia es permanente, y puede tener efectos serios a largo plazo para la salud, incluyendo cáncer de piel. La mayoría de los cánceres de piel se presentan en áreas regularmente expuestas a la luz solar o a otro tipo de radiación ultravioleta, y se considera la causa principal de todos los cánceres de piel. Aunque el cáncer de piel aparece por lo regular en la edad adulta, es causado por la exposición al sol y quemaduras solares que empezaron en la niñez.



### ¡RECUERDA!

Siempre es mejor prevenir las quemaduras solares, que tratarlas: protege tu piel y la de tus hijos de los rayos solares dañinos.

Utiliza protector solar diariamente. Existen protectores solares efectivos con una amplia variedad de intensidades. La mayoría de los médicos recomiendan un nivel de factor de protección solar (FPS) de 30 o superior.

Los protectores solares deben ser aplicados de manera generosa, por lo menos media hora antes de la exposición al sol, y repetir su aplicación en caso de exposición al sol, durante un período de tiempo prolongado.

Si vas a exponerte al sol, permanece en la sombra o utiliza sombrilla u otra cosa que te proteja de los rayos solares.

Evita exponerte directamente al sol, sobre todo entre las 10 y las 16 horas, cuando la radiación es más intensa.

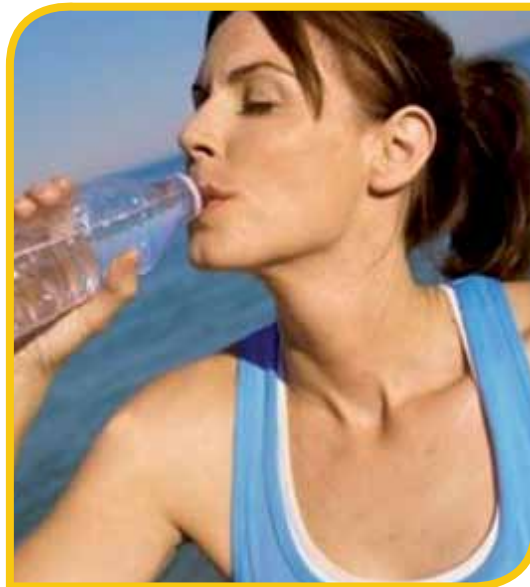
## GOLPE DE CALOR

El Golpe de Calor constituye una respuesta del cuerpo a una agresión producida por el calor, y su causa puede ser la exposición directa y prolongada al sol, especialmente cuando ésta es en la cabeza. Se manifiesta cuando la temperatura corporal rebasa los 40° centígrados y está acompañada de pulso fuerte y rápido, que pronto se torna débil, a la vez que disminuye la frecuencia respiratoria. Su identificación debe ser inmediata puesto que puede requerir atención médica urgente. Si no se trata a tiempo, puede llegar a ocasionar pérdida de la conciencia y, con ello, llegar incluso a consecuencias fatales como la muerte.

Si después de estar mucho tiempo expuesto al sol, presentas síntomas de fatiga, mareo, dolor de piernas, sensación de desvanecimiento o visión nublada, haz lo siguiente:

- Recuéstate en el piso, de preferencia sobre alguna prenda de vestir; levanta los pies y respira tranquilamente. Cuando te sientas mejor, incorpórate lentamente, quédate sentado por unos minutos y, posteriormente, levántate con apoyo y siéntate a la sombra. Si estabas realizando ejercicio, suspéndelo.
- Si se trata de otra persona, ubícala en un lugar fresco, de preferencia bajo techo o cuando menos en la sombra.
- Afloja sus ropas y aplica paños húmedos para bajar la temperatura del cuerpo. En caso de que la temperatura no descienda, utiliza bolsas de hielo sobre la cabeza.
- Mantén fresca y mojada a la persona hasta que su temperatura corporal regrese a la normalidad. La temperatura debiera bajar paulatinamente, y si no rebasa los 39.5,° ya no representara urgencia.

- En casos no muy graves, si la persona está consciente y con disposición, dale de beber agua o bebidas que favorezcan la rehidratación, como café con azúcar o agua con sal (1 cucharada de sal por litro de agua).
- Evita la automedicación y trasládalo de manera inmediata a la unidad médica más cercana.



## Otras enfermedades

En las épocas de excesivo calor existen enfermedades que pueden ser ocasionadas por: picaduras de insectos; irritación de la piel, como los sarpullidos; alimentos en mal estado que pueden ocasionar enfermedades gastrointestinales, entre otras enfermedades comunes de esta temporada. Para estar prevenidos y cuidar nuestra salud, podemos seguir los siguientes Tips.

De manera general, es importante tomar en cuenta algunos consejos para evitar efectos perjudiciales en la salud provocados por un calor excesivo.

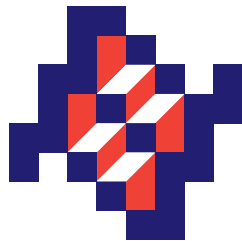
## ¡RECUERDA!

- \* Usa ropa ligera y holgada, de colores claros y, preferentemente, de fibras naturales como el algodón, ya que los colores oscuros absorben el calor.
- \* Utiliza de preferencia zapatos cómodos y abiertos, y talco para proteger los pies de los hongos.
- \* Utiliza sombrero o sombrilla y gafas para protegerte del sol.
- \* Evita la exposición directa a los rayos solares, cuando estos están cargados de mayor cantidad de luz ultravioleta (entre las 10 y las 16 hrs.).
- \* En caso de haber insectos, utiliza repelente.
- \* Coloca cortinas o persianas para cubrir las ventanas que reciben la luz del sol, a fin de disminuir el calor dentro de la casa.
- \* Toma abundantes líquidos: procura llevar siempre una botella de agua natural para hidratarte; en caso necesario, toma sueros que normalicen en tu organismo los niveles de sal y de agua.
- \* Evita las bebidas alcohólicas, muy azucaradas o que contengan cafeína, ya que éstas causan una mayor pérdida de líquidos en el cuerpo.
- \* Evita las bebidas muy frías, pues te pueden producir calambres en el estómago y enfermedades respiratorias.
- \* Si realizas ejercicio, es conveniente beber agua antes, durante y después de la actividad física. De preferencia, realiza las actividades deportivas durante las primeras horas del día.
- \* Aplica protector solar (de acuerdo con su tipo de piel) 30 minutos antes de exponerte al sol, y repite la aplicación cada 45 minutos, según sea el caso.
- \* Date una ducha después de haberte expuesto al sol por un tiempo prolongado. Y seca bien los pliegues de tu cuerpo para evitar la aparición de micosis (hongos).
- \* Evita compartir toallas u objetos de tipo personal con otras personas; esto te evitará el contagio de algunas enfermedades de la piel.
- \* Mantente en lugares frescos, bien ventilados y sin aglomeraciones.
- \* Consume abundantes frutas y verduras debidamente desinfectadas, ya que son la base de una buena alimentación y poseen nutrientes que ayudan a proteger al organismo de cualquier alteración.
- \* Conserva los alimentos en refrigeración y consúmelos inmediatamente después de su preparación.
- \* Consume los pescados y mariscos cocidos o fritos. Verifica su buen estado al momento de comprarlos.
- \* Evita los alimentos preparados en la vía pública, para prevenir diarreas.
- \* Si estás en tratamiento por alguna enfermedad crónica (diabetes, hipertensión, enfermedades mentales, etc.), consulta a tu médico para prevenir alguna complicación causada por el calor.
- \* Presta especial atención a los niños, ancianos y enfermos, por que son los más vulnerables a las temperaturas altas 🌟

## Referencias

1. Ríos Reyes, Amílcar. La piel y las enfermedades del verano. En línea: <http://www.angelfire.com/pe/amilcar2000/PIEL.htm> // 2. AZFarmacia. Efectos de la Ola de Calor Sobre la // 4. Cuidados de la piel en el verano. En línea: <http://www.webconferencia.net/salud-y-belleza/cuidados-de-la-piel-en-verano-292868.html> // 5. Instituto de Seguridad y // <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003227.htm> // 7. MedLine Plus. Enfermedades causadas por el calor. En línea: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/>

Salud. En línea: <http://www.azfarmacia.com> // 3. Centros para el control y prevención de enfermedades CDC. Preguntas frecuentes sobre el calor extremo. En línea: <http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/es/faq.asp> // 4. Cuidados de la piel en el verano. En línea: <http://www.webconferencia.net/salud-y-belleza/cuidados-de-la-piel-en-verano-292868.html> // 5. Instituto de Seguridad y // <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003227.htm> // 7. MedLine Plus. Enfermedades causadas por el calor. En línea: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/> // 8. Universidad de Virginia. Las Quemaduras por el Sol. Sistema de Salud. Dermatología. En línea: [http://www.healthsystem.virginia.edu/UVAHealth/adult\\_derm\\_sun.cfm](http://www.healthsystem.virginia.edu/UVAHealth/adult_derm_sun.cfm)



Instituto Nacional  
de Salud Pública



**VIVA  SALUD**

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA  
Av. Universidad No. 655 Col. Sta. María Ahuacatitlán  
Cerrada Los Pinos y Caminera  
C.P. 62100 Cuernavaca, Morelos.

**Año 2, N° 4. Julio-agosto 2010**  
Todos los derechos reservados.