



Radiación ultravioleta Ultraviolet Radiation

¿Qué es la radiación ultravioleta?

La radiación ultravioleta (UV) proviene principalmente del sol, como parte del espectro electromagnético (luz). Los rayos UV tienen una longitud de onda menor que la de los rayos visibles, así que no los podemos ver ni sentir. Las fuentes artificiales de radiación ultravioleta incluyen camas de bronceado y equipos de soldadura.

¿Qué tan dañina es la radiación UV?

Al estar expuesto a la radiación UV, su cuerpo produce y libera más melanina (pigmento que le da color a la piel) para absorber la radiación UV. Esto hace que su piel se oscurezca y es una señal del daño en la piel.

Existen dos tipos de radiación UV, la UVA y la UVB. Ambas son motivo de gran preocupación en materia de salud, ya que las radiaciones UVA y UVB pueden afectar a la piel, ojos y al sistema inmunitario.

La radiación UVA causa un bronceado inmediato (el oscurecimiento de la melanina en la piel). Una exposición repetida a la radiación UVA puede llevar al envejecimiento prematuro de la piel, incluyendo arrugas, manchas de la edad y flacidez. También puede llevar a algunos tipos de cánceres de piel.

La radiación UVB es más nociva que la UVA. La UVB causa un bronceado más lento al hacer que su piel produzca más melanina. La radiación UVB es la responsable de las quemaduras de sol y la mayoría de los cánceres de piel, junto con cataratas y cánceres de ojo.

Cada bronceado o quemadura de sol daña las células de su epidermis y su ADN. Los efectos de la exposición repetida al sol pueden tardar años en aparecer.

La radiación UV también puede afectar a la salud ocular. Por ejemplo, la exposición a los rayos UV puede contribuir a un envejecimiento prematuro de la lente de los ojos. Esto puede llevar a la nubosidad en el ojo (cataratas), al crecimiento no cancerígeno

del tejido (pterigión), a la pérdida de la visión (degeneración macular), y al cáncer de párpado.

¿Quién corre el mayor riesgo por la exposición a la radiación UV?

Los niños que están expuestos frecuentemente al sol son vulnerables a los efectos de la radiación UV. Los jóvenes que usan camas de bronceado también corren el riesgo.

¿Cuándo y dónde estoy expuesto a un mayor riesgo?

La luz solar directa está en su punto máximo durante el verano, cuando aproximadamente el 80 por ciento de la radiación UV se emite entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. La radiación UV es más intensa cerca del ecuador y en altitudes más elevadas. Tenga esto en cuenta cuando viaje. Las nubes, la niebla y la neblina no le protegen de la radiación UV. El reflejo de la luz solar sobre el agua, la arena, la nieve y el concreto puede intensificar el grado de exposición a la radiación UV. Por ejemplo, el reflejo sobre la nieve fresca casi duplica la cantidad de la radiación UV.

¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a mi familia?

Elabore un plan

Planee sus actividades al aire libre para antes de las 10 de la mañana o después de las 4 de la tarde. Permanezca a la sombra tanto como le sea posible y use sombrilla en la playa o en el parque. No exponga a los bebés menores de 1 año de edad a una luz solar intensa y directa.

Lleve ropa protectora

Lleve ropa clara, una camisa de manga larga, pantalones largos, lentes de sol con protección UV y sombrero de ala ancha. Evite llevar gorras de béisbol que no protejan las orejas o la parte posterior del cuello del sol. Si su ropa se transparenta, la radiación UV puede traspasarla. Son útiles los trajes con protección solar hechos especialmente para la natación o para las actividades al aire libre.

Conozca su tipo de piel

Su sensibilidad a la radiación UV depende de la cantidad de pigmento que tenga su piel y de la capacidad que tenga su piel para broncearse. Las personas con piel y ojos claros, que habitualmente se queman al sol, corren el mayor riesgo de sufrir daños de la piel. Para obtener más información, visite "Protecting Yourself from Ultraviolet (UV) Radiation" [Protéjase de la radiación ultravioleta (UV)] en:

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/radiation/ultraviolet-uv-radiation/protecting-yourself-from-ultraviolet-uv-radiation.

Si presenta sensibilidad al sol debido a un problema de salud o a un medicamento, puede sufrir un sarpullido o una quemadura solar grave incluso si se expone a la radiación UV de forma limitada.

Evite el uso de camas de bronceado

Evite usar las camas de bronceado. La Organización Mundial de la Salud ha identificado que la radiación UV de las camas de bronceado causa cáncer de piel. El riesgo de padecer melanoma (la forma más grave del cáncer de la piel) se incrementa en un 75 por ciento cuando se empiezan a usar las camas de bronceado antes de los 35 años de edad. En la Colombia Británica, a los niños menores de 18 años de edad les está prohibido usar camas de bronceado. Para obtener más información, visite "Tanning Beds" (Camas de bronceado):

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/pses-mpes/tanning-beds.

¿Qué protección me dará el protector solar contra la radiación UV?

La mejor protección contra la radiación UV es no exponerse al sol. Si tiene que estar al aire libre, el protector solar es su mejor protección contra la radiación UV. Puede aumentar más la protección llevando ropa protectora.

El protector solar reduce la cantidad de radiación UV que absorbe la piel. Esto le permitirá estar más tiempo al sol del que podría estar sin el protector solar.

El factor de protección solar (FPS) indica cuánto tiempo puede estar expuesto a la luz solar antes de que ocurran quemaduras de sol. La Canadian Dermatology Association (Asociación Canadiense de Dermatología) recomienda usar un protector solar con un FPS de al menos 30, que bloquea el 97 por

ciento de radiación UVB (los rayos que "quemán"). Un FPS de 50 bloquea el 98 por ciento y el FPS de 100, bloquea el 99 por ciento. El protector solar debe ser de "amplio espectro", que significa que protege tanto de la radiación UVA como de la UVB.

Use un protector labial con un mínimo de FPS de 30 y vuelva a aplicarlo cada hora.

¿Cuánto protector solar debo aplicar?

Para obtener la mejor protección, necesita cubrir la totalidad de la piel expuesta. Aplique el protector solar 30 minutos antes de exponerse al sol, para que su piel tenga tiempo para absorberlo. Vuelva a aplicar el protector solar después de nadar o sudar para que siga siendo efectivo. Use un protector solar aprobado por la Canadian Dermatology Association.

Si su hijo/a tiene que estar al sol, puede aplicarle protector solar en zonas de la piel que no estén cubiertas por la ropa o el sombrero. No use el protector solar en niños menores de los 6 meses de edad.

¿Cómo puedo proteger los ojos?

Las lentes de sol deberían proporcionar al menos un 90 por ciento de protección contra la radiación UVA y un 95 contra la radiación UVB. Las lentes de sol para bebés y niños deberían proporcionar entre un 99 y 100 por ciento de protección contra la radiación UVA y UVB. Las lentes de sol grandes con un diseño envolvente pueden ayudar a proteger los ojos.

¿Qué es el índice UV?

El índice UV informa sobre la intensidad actual de la radiación UV en su zona. Cuando ésta es de 3 o más, asegúrese de estar bien protegido. Para ver el pronóstico diario del índice UV, visite www.weather.gc.ca/forecast/public_bulletins_e.html?Bulletin=fpcn48.cwao.

Para más información

Para obtener más información sobre la seguridad solar, consulte [HealthLinkBC File #26 Seguridad bajo el sol para los niños](#).



Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.