

¡Me voy de vacaciones!

Educación 2ª
Campaña 2015 “Hábitos saludables para tu piel”

SC AEDV
SECCIÓN CENTRO ACADEMIA ESPAÑOLA
DE DERMATOLOGÍA Y VENEREOLÓGIA

Las vacaciones de verano son..

- Las más largas: casi 3 meses
- Casi siempre estamos en sitios donde da mucho el sol: playa, piscina
- Los días son largos y pasamos muchas horas al sol



Es bueno disfrutar del sol

- Es necesario para fabricar vitamina D
- Mejora nuestro estado de ánimo
- Hace que algunos problemas de la piel mejoren (acné, dermatitis)



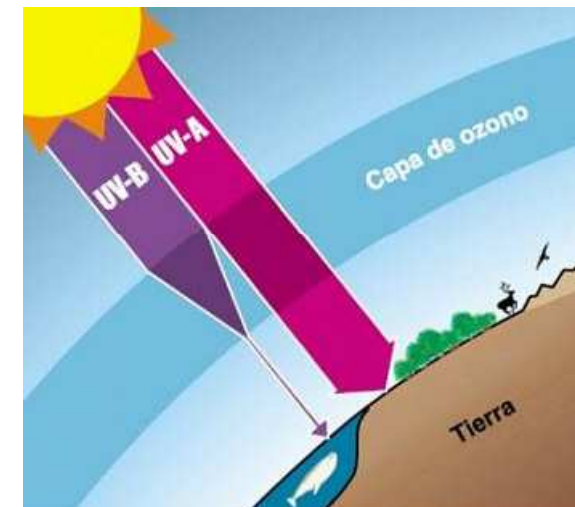
Del sol disfrutamos..todo el año

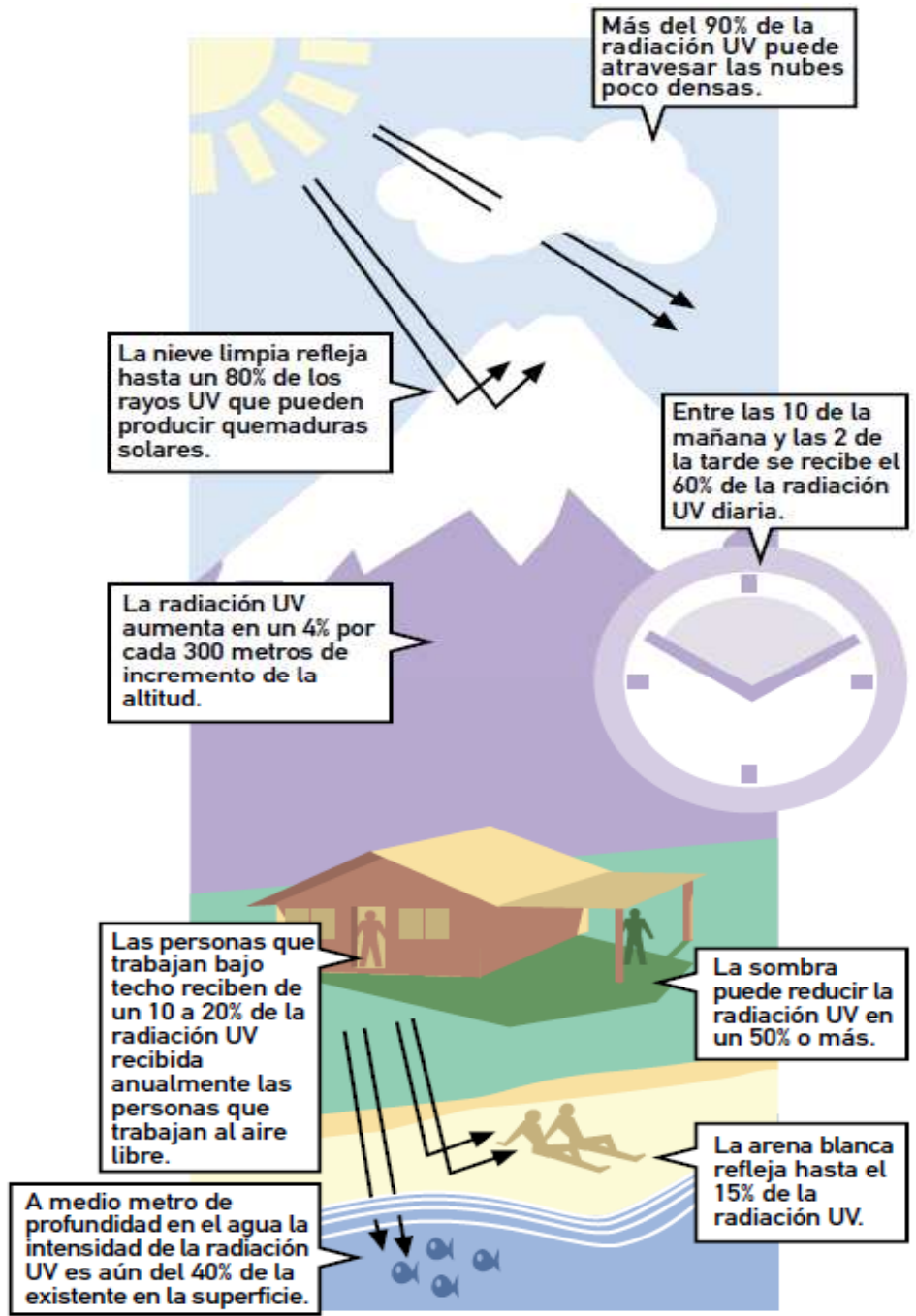
- Recibimos rayos del sol aunque no nos demos cuenta, incluso en los días nublados
- Deberíamos hacer deporte al aire libre durante todo el año, no solo en verano
- En verano el sol es más intenso y por eso debemos protegernos



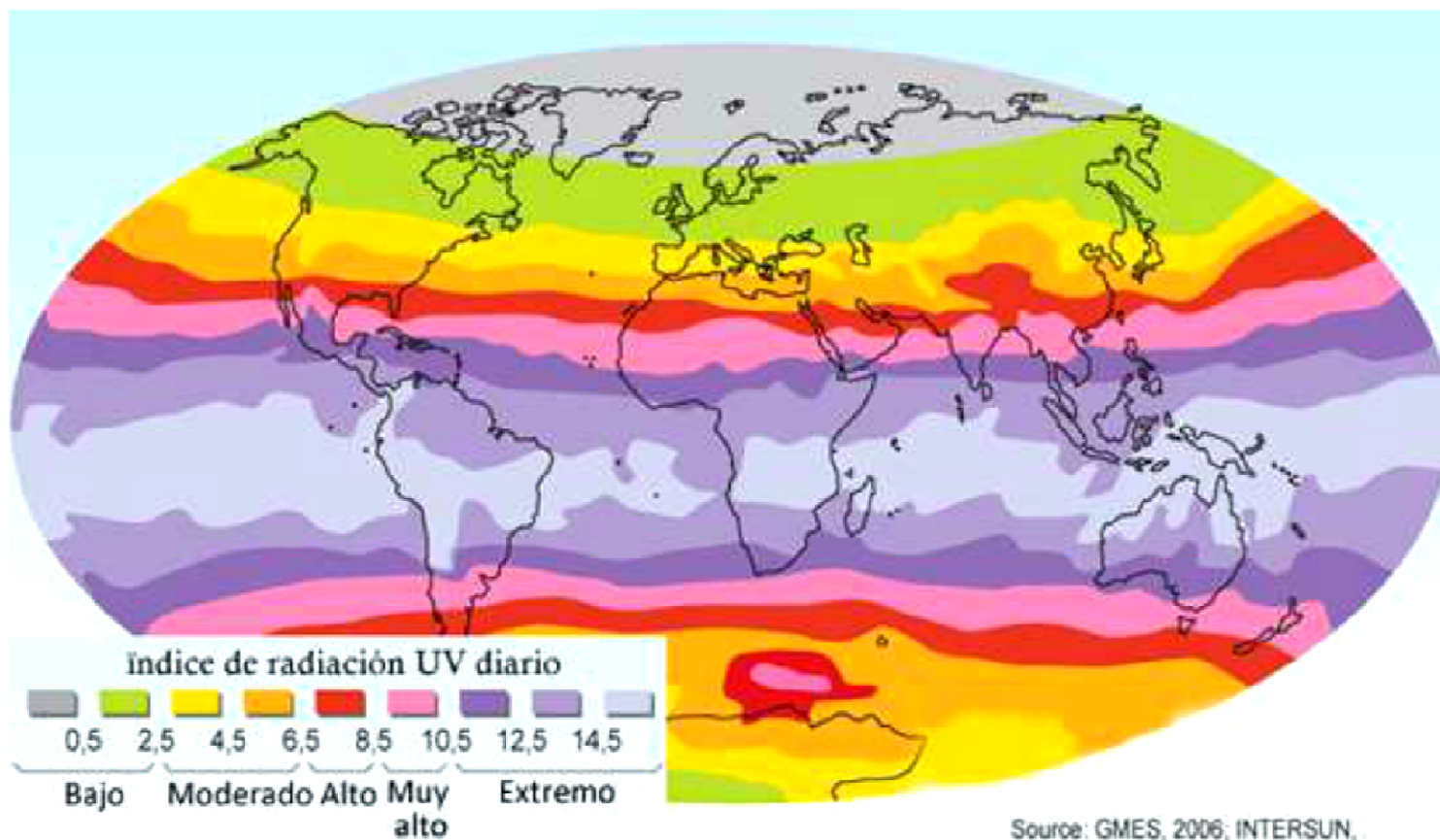
La radiación del sol es amplia

- Los rayos que producen efecto sobre la piel son los ultravioleta
 - UVA: son los que más nos llegan, no son muy intensos pero llegan a capas profundas de la piel
 - UVB: nos llegan en pequeña cantidad pero son muy intensos
 - UVC: no nos llegan porque se retienen en la atmósfera
- La pérdida de la capa de ozono hace que nos llegue cada vez más radiación





La radiación del sol varía...



En verano...

- Hay que evitar exponerse directamente al sol cuando la radiación es más intensa (12.00-17:00 horas)
- Tumbarse a tomar el sol no es recomendable



La protección es importante

- No debemos olvidarla
- La protección incluye gorro, camiseta, gafas y crema de protección solar



La protección es importante

- Protección con **ropa** (gorra, camiseta, otros)
 - Actividades que nos entretienen mucho tiempo



La protección es importante

- ¿Qué significa el número del factor de protección de las cremas?
 - Por ejemplo: ¿15?
 - Significa el tiempo que tardaríamos en quemarnos con esa protección
 - Si nos quemamos sin protección en 5 minutos, con un factor 15 tardaríamos $5 \times 15 = 75$ minutos (1 hora y cuarto)
 - Eso en condiciones idóneas de una extensa aplicación y sin otros factores como la sudoración, el baño, etc.



La protección es importante

- Protección con cremas para el sol
 - Ninguna crema protege al 100%
 - Hay que aplicarlas de forma generosa 20 minutos antes de exponernos al sol y repetir la aplicación (ninguna es totalmente resistente al agua)
 - Las cremas no evitan el bronceado



Cada piel es distinta

- Hay que conocer el tipo de piel que tenemos para protegernos adecuadamente
 - Hay pieles que se queman con mucha facilidad y casi nunca se broncean
 - Otras pieles se broncean casi siempre y casi nunca se queman



Tipos de piel



Cada piel es distinta

- El tipo de piel viene determinado por los genes, nacemos con un determinado tipo de piel



Cada piel es distinta

- Si no sabemos nuestro tipo de piel, el dermatólogo nos puede ayudar
 - Y nos va a recomendar cual es la crema para el sol más adecuada



Si la piel se pone roja tras ponernos al sol...

- Mala señal: no nos hemos protegido adecuadamente y nos hemos quemado



- Si la quemadura es muy intensa pueden aparecer ampollas

La piel acumula el daño del sol

- Si la piel sufre quemaduras por el sol cuando somos niños o jóvenes es más probable que cuando seamos adultos tengamos problemas de piel
 - Envejecimiento prematuro (manchas, arrugas)
 - Cáncer de piel



La piel acumula el daño del sol



Durante las vacaciones

- No hay que preocuparse por conseguir un bronceado a toda costa
- Lo importante es descansar y pasarlo bien
- Se puede disfrutar del sol con toda tranquilidad si nos sabemos proteger cuando es necesario



¡Gracias por vuestra atención!



SCAEDV
SECCIÓN CENTRO ACADEMIA ESPAÑOLA
DE DERMATOLOGÍA Y VENEREOLOGÍA