

# Procedimiento de actuación ante la exposición al sol (Revisión 13/02/2012)

## FOTOTIPOS Y REACTIVIDAD A LUZ SOLAR

FOTOTIPO	COLOR CABELLOS Y OJOS	SENSIBILIDAD A LUZ UV	QUEMADURA	PIGMENTACIÓN INMEDIATA	BRONCEADO
I	Blanco Ojos claros	Muy sensible	Siempre	Nunca	NO
II	Blanco Ojos claros	Muy sensible	Siempre	Mínima	Mínima
III	Blanco Ojos verdes o azules	Sensible	Mínima	Ligera	Claro
IV	Moreno claro Ojos azules	Moderada	Mínima	Evidente	Moderada
V	Moreno Ojos oscuros	Mínima	Rara	Intensa	Moreno oscuro
VI	Oscuro o negro Ojos oscuros	Insensible	Nunca	Intensa	Negro

FOTOTIPO CUTÁNEO (Fitzpatrick)

### Presentación

Según el fototipo de piel seremos más o menos sensibles a las radiaciones solares, desde aquí queremos sensibilizar al profesional de la salud para que a su vez sirva este como educador de la población, de la importancia que tiene el saber utilizar las exposiciones a los rayos ultravioletas o en general a los rayos solares, ya que vivimos en una sociedad donde prima el estar guapos y donde no

solamente se toma el sol en la época estival sino que hoy en día han proliferado los gabinetes de belleza donde por un módico precio se dan sesiones de rayos UVA y puede que en algún establecimiento de este tipo no estén controladas estas lámparas o cabinas por profesionales de la salud donde decidan que tipo de radiación y tiempo de exposición deba de tener el cliente/paciente.

### Tipos de fotoprotectores:

- Físicos, son los que reflejan o dispersan los rayos solares
- Químicos, son absorbentes de los rayos solares y los transforman en calor
- Mixtos, son la unión de los físicos y químicos
- Biológicos, compuestos por vitaminas A, C, E, Omega3, A. Grasos poliinsaturados.

### Aplicaciones de los fotoprotectores:

- La piel debe de estar seca, para su correcta aplicación
- No basta con solo una aplicación, si la exposición a los rayos es de larga duración
- Aplicarse por lo menos 30 minutos antes de la exposición
- Volver aplicarse el fotoprotector pasadas 2 horas

## Precauciones en las exposiciones solares:

- Evitar las horas de 12 a 16h.
- Evitar quemaduras en la infancia, la piel es un disco duro donde se almacena todas las dosis solares recibidas
- Utilizar gafas de sol homologadas
- Cuidado si se toma algún tipo de medicación (corticoides, antiinflamatorios, etc)
- No utilizar antes de tomar el sol colonias o desodorantes con alcohol
- Protegerse con ropas, gorras y gafas según situaciones
- Recordar que las nubes solamente retienen un 10% de las radiaciones
- Los reflejos de la arena en la playa aumentan un 25% las radiaciones
- En el césped está entre un 5 y 10% el aumento de las radiaciones
- El agua o cuerpos mojados reciben un 20% más de radiaciones
- En la nieve el efecto de las radiaciones solares es de un 85% mayor
- Recordemos que la latitud, altitud y época del año son factores que pueden aumentar el efecto de las radiaciones solares

## Complicaciones por exceso de radiaciones solares:

- Eritema con dolor y escozor a la palpación o al roce
- Quemaduras de II grado con flictenas y dolor
- Fotoenvejecimiento cutáneo precoz
- Aparición de lesiones precancerígenas y cancerígenas
- Alteraciones oculares (cataratas)

## Bibliografía

1. M. Llamas-Velasco, A. García-Díez. Cambio climático y piel: retos diagnósticos y terapéuticos. *Actas Dermatosifiliográficas*: 2010; 101(5): 401-410.
2. Moraima Mora Ochoa, et al. El sol: ¿enemigo de nuestra piel?. *MEDISAN* 2010; 14(6):825
3. Seminario organizado por ANIS e ISDIN titulado Cuestión de Piel El cambio climático, ¿Un riesgo para nuestra piel?. <http://saludycomunicacion.com/blog/?p=300>
4. F. Palomar Llatas, B. Fornes Pujalte, P. Díez Fornes, V. Muñoz Mañez, V. Lucha Fernández y L. Arantón Areosa Guía de actuación en lesiones Oncológicas. *ENFERMERÍA Dermatológica* nº 04 • abril-mayo-junio 2008.
5. F. Palomar Llatas. Melanoma y su clínica, *ENFERMERÍA Dermatológica* nº 04 • abril-mayo-junio 2008.
6. V. Muñoz Mañez, B. Fornes Pujalte, F. Palomar Llatas y Dra. I. Febrer Bosch. Dermatitis atópica (DA): hidratación y plan de cuidados. *ENFERMERÍA Dermatológica* nº 1 • mayo-junio 2007
7. Walter Francisco Benitez, Carlos Francisco Basaldua, Carmen Beatriz de los Reyes de Beltrame Cáncer de piel: principales aspectos epidemiológicos en el Hospital Escuela "Gral. José Francisco de San Martín. Corrientes, Argentina. Disponible: [http://kinesio.med.unne.edu.ar/revista/revista155/1\\_155.htm](http://kinesio.med.unne.edu.ar/revista/revista155/1_155.htm) 13/07/2011.
8. Con el cambio climático: un futuro con más sol y peor piel. Verónica Zabala. Disponible: <http://www.economista.es/generales/noticias/355570/02/08/Con-el-cambio-climatico-un-futuro-con-mas-sol-y-peor-piel.html>
9. Cecilia Cañete, Graciela Salum, Adriana Ipiña, Rubén Piacentini. Índice ultravioleta como indicador de riesgo en la piel. *Revista Dermatología Ibero-Americana* - Online.
10. Moreno, J.M. (2005) Principales Conclusiones de la Evaluación Preliminar de los Impactos en España por Efecto del Cambio Climático, Madrid: Ministerio Medio Ambiente / Universidad Castilla-La Mancha.