

ACTIVIDAD 10 | Recurso 3 | 3.er y 4.º grado

Efectos de la radiación ultravioleta en la piel

La exposición a los rayos solares por tiempos prolongados, en horas de mayor radiación y sin la protección adecuada puede afectar la salud de las personas, originando los siguientes problemas:



Cáncer a la piel: Los rayos UV son el principal factor de riesgo para desarrollar este cáncer. Algunos tipos de cáncer de piel son:

- Carcinoma Basocelular,** es la forma más común de cáncer de piel, generalmente aparece en áreas sobreexpuestas del rostro, orejas, labios y sobretodo nariz
- Melanoma,** es el más agresivo y potencialmente mortal, actualmente los casos de melanoma se han incrementado

Trastornos oculares: La luz solar es la principal fuente de radiación UV, esta produce daños en el tejido ocular como la fotoconjuntivitis.

Fotoenvejecimiento: La sobreexposición a la radiación UV del sol altera prematuramente la textura y la elasticidad de la piel.

Quemaduras Solares: Se presenta enrojecimiento y dolor en la zona afectada. En caso de quemaduras severas, puede formarse ampollas en la piel.

TIPOS DE RAYOS UV



UV-A Penetran en la dermis y pueden provocar lesiones importantes a largo plazo.

UV-B Dañan la epidermis y sus efectos son acumulativos.

UV-C Son los más agresivos, aunque no llegan a traspasar la capa de ozono.

ESTRUCTURA DE LA PIEL

Capa de ozono

Medidas preventivas

- Evita exponerte al sol entre las 12 del medio día y las 4 de la tarde, ya que son las horas de mayor radiación.
- Usa lentes con protección UV las gafas que no cuentan con esto, pueden causar dilatación de las pupilas.
- Utiliza ropa que te proteja del sol, se recomienda que sea manga larga y de colores vivos.
- Lleva siempre una gorra o una sombrilla. Genera tu propia sombra contra el sol.
- Es importante aplicarse bloqueador solar 30 minutos antes de toda exposición al sol y procura reaplicar cada 2 o 3 horas y en especial luego de sudar, bañarse o secarse con una toalla.

Fuente: Unidad de Seguridad y Salud Ocupacional - Instituto Nacional de Salud.

Adaptado de ISN_PERÚ (@ISN_PERÚ). (2015, 11 de febrero). Radiación solar [Imagen]. Publicación en Twitter. Recuperado de https://twitter.com/INS_Peru/status/565608438517231619/photo/1

Adaptado de Protección Civil Cartagena. (2019, 21 de junio). Cuidado con el sol [Imagen]. Publicación en Facebook. Recuperado de <https://www.facebook.com/ProteccionCivilCartagena/photos/el-%C3%ADndice-de-radiaci%C3%B3n-ultravioleta-previsto-para-hoy-es-muy-alto-no-olvides-pro/1604880469656860/>