

## JAMISON: Educación del paciente y bienestar.

### FOLLETO 20.6: PROTECCIÓN DEL SOL

Consejos para reducir el riesgo de daños provocados por el sol:

- No exponerse al sol entre 10:00 y las 4:30 –
- Llevar ropa hecha con tejidos gruesos
- Llevar sombreros de ala ancha o gorro de legionario
- Permanecer en la sombra cuando se esté en exterior
- Aplicarse crema protectora cada dos horas y media
- Utilizar factor de protección solar 15 o superior y filtro solar (tenga presente que los filtros solares superiores al 8 y aplicados con mucha densidad cada pocas horas, puede impedir la producción de vitamina D)
- Utilizar gafas de sol envolventes
- Gafas con lentes que bloqueen el 100% de los rayos UV por debajo de los 400 nm
- Variar la exposición, del momento del día y de la duración, según la estación del año y la latitud
- No utilice camas solares (máquinas de rayos uva)
- Asegúrese un aporte de vitamina D adecuado – pero no permita que la exposición solar le cause eritema –
  - 12 minutos por día al mediodía cuando el cielo está despejado y en un 50% de su piel expuesta al sol (cantidad por vía oral de vitamina D, 3000 IU). Una pigmentación de la piel aumentada, reduce el efecto de la radiación UVB- las pieles oscuras necesitan más y pueden tolerar mayor exposición solar.
  - Considere suplementos – en algunos países del norte, la luz solar es tan débil que compromete la producción de vitamina D

Una exposición al sol de 10 minutos al día, equivale aproximadamente a una producción de vitamina D igual a;

- La Cantidad diaria recomendada
- Comer 70g de sardinas
- Comer 22g de arenque

Vea; <http://www.webmd.com/video/sun-protective-clothing>