

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 32:

“Quemadura Solar”

INTRODUCCION

¿Quién no se ha quemado alguna vez al sol? De forma consciente o inconsciente, la gran parte de la población ha sufrido alguna quemadura solar a lo largo de su vida. Evitar su aparición es crucial en la prevención del cáncer de piel, ya que el riesgo de melanoma en la edad adulta se duplica si en la infancia o adolescencia se sufrieron quemaduras. Pero también es importante saber qué hacer y qué no en caso de que las suframos. Lo primero que hay que hacer es identificar cuándo nos hemos quemado la piel por el sol.



INFORMACION

¿Qué son las quemaduras solares?

Una quemadura solar es el enrojecimiento de la piel generado por una exposición continua a los rayos ultravioletas (UV) del sol y que produce inflamación de la piel, dolor y sensación de calentura al tacto.

¿Cómo aliviar quemaduras de sol rápidamente en el hogar?

- Para las quemaduras del sol de primer grado, puedes utilizar compresas de agua muy fría que reduzca lo caliente y alivie el dolor.
- Lo siguiente es hidratar la piel lo antes posible con una loción humectante que sea suave al tacto y no agrave el problema. Evita ungüentos a base de aceites o petróleo.
- Recuerda nunca utilizar esos típicos remedios para quemaduras solares a base de limón, pues solo te irritarán más la piel.

¿Qué hacer en caso de quemaduras solares graves?

- Utilizar la compresa de agua fría y la hidratación de la piel.
- No te apliques ninguna pomada para quemaduras de sol porque solo puedes agravar la situación.
- Lo que sí tienes que hacer es acudir de inmediato a un dermatólogo para que analice tu caso

¿Cuándo acudir al médico por quemaduras de sol?

- Si a pesar de un tratamiento en casa, empeoras.
- Desarrollas ampollas muy grandes o aparecen ampollas en la cara, manos o genitales.
- Las ampollas se infectan y aparecen pus o líneas.
- Padeces de hinchazón grave en la zona afectada.
- Sientes dolor de cabeza, náuseas, confusión, fiebre y/o escalofríos.
- Presentas dolor en los ojos o cambios en la visión.

Asimismo, busca atención médica urgente si llegas a presentar fiebre de 39,4 °C con vómitos, deshidratación, mareos o desmayo.