

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 21:

“Quemadura Solar”

INTRODUCCION:

Una quemadura por el sol consiste en piel inflamada y adolorida que se siente caliente al tacto. Generalmente aparece algunas horas después de haber estado expuesto al sol demasiado tiempo.

INFORMACION:

Es el enrojecimiento de la piel que ocurre después de que usted está sobreexpuesto al sol o a otra luz ultravioleta. Es importante que todas las personas usen protector solar o adopten otros hábitos de protección para la piel a fin de prevenir las quemaduras por el sol durante todo el año. Esto es particularmente importante cuando estás al aire libre, incluso si hace frío o está nublado.

Causas

Las causas son las siguientes:

- No hay tal cosa como un "bronceado saludable". La exposición al sol sin protección causa envejecimiento prematuro y cáncer de piel.
- La exposición al sol puede causar quemaduras de primero y segundo grado.
- El cáncer de piel por lo regular aparece en la adultez. Pero es causado por la exposición al sol y quemaduras solares que empezaron temprano en la niñez.

Consecuencias

Las consecuencias son las siguientes:

- Daño ocular.
- Cáncer de piel.
- Insolación, infección.
- Dolor, envejecimiento prematuro.

Prevención

Tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Evita exponerte al sol entre las 10:00 y las 16:00.
- Evita tomar sol y las camas solares. .
- Usa con frecuencia una buena cantidad de protector solar.
- Vuelve a aplicarte el protector solar cada dos horas, o con más frecuencia si nadas o traspiras.

CONCLUSIÓN:

- Cuídate del sol, antes de que sea demasiado tarde.



UNAP

**COMITÉ DE SEGURIDAD y SALUD EN EL TRABAJO
(CSST – Resolución Rectoral N° 0077-2022-UNAP)**



“Año de la Unidad, la paz y el desarrollo”



“LA SALUD ES EL REGALO MÁS GRANDE, CUÍDALA Y PROTÉGETE”