



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA:

MEDICINA HUMANA

CATEDRÁTICO:

DRA. LIZBETH MEJÍA GÓMEZ

TRABAJO:

ENFERMEDADES POR

RADIACIÓN SOLAR

JOSUÉ DE LEÓN LÓPEZ

GRADO:

2-ª SEMESTRE

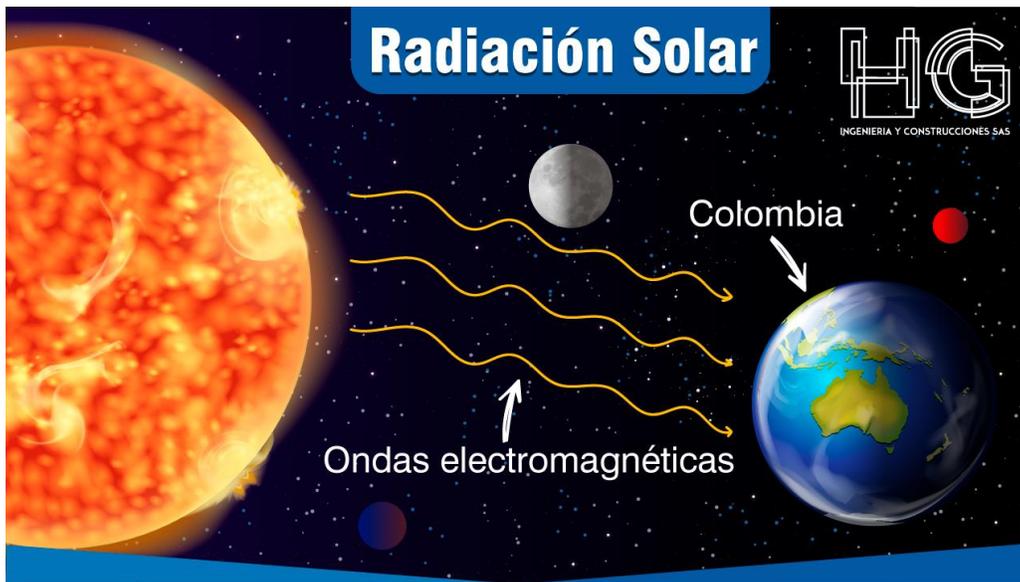
Fecha:

06/06/2020

LUGAR:

TAPACHULA CHIAPAS





ENFERMEDADES POR RADIACIÓN SOLAR

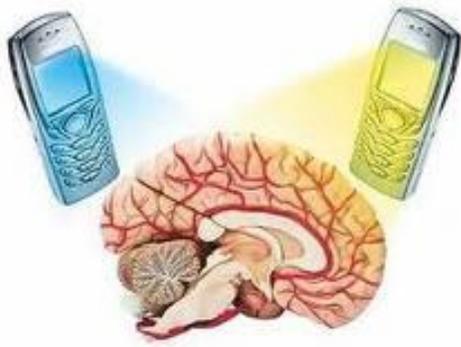


Actualmente, tomar el sol está considerado como un hábito saludable.

pero hacerlo en exceso puede desencadenar distintos problemas y **enfermedades en la piel**: quemaduras solares importantes, arrugas, pigmentaciones, cambios de la textura de la piel y el cáncer de piel.



Como sabemos, el sol es fuente de vida: nos da calor, color y alegría. Se trata de una fuente esencial que nos proporciona Vitamina D. No obstante, también hay que saber que una sobreexposición es el principal causante de cáncer de piel además de envejecerla. Deberíamos exponernos al sol de una forma prudente y evitar que nuestra piel se enrojezca.



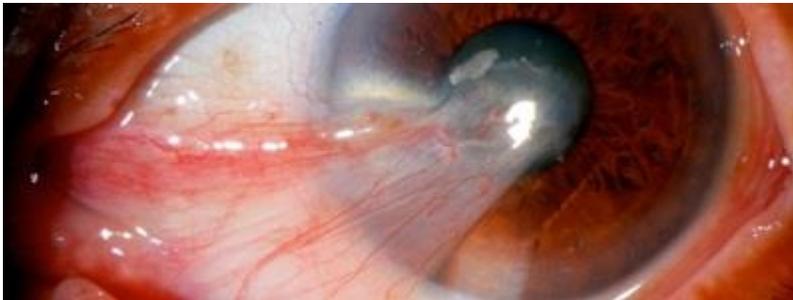
Los protectores solares te ayudarán a prevenir los daños causados por la luz solar y reducir el riesgo de padecer cáncer de piel. Los podemos encontrar en forma de cremas, geles, barras labiales, lociones o sprays. No solo debes protegerte con la ayuda de las cremas sino también usando ropas adecuadas para proteger la piel a nivel físico: debes usar tejidos tupidos, sombreros o gorros y gafas de sol.

LA IMPORTANCIA DE USAR UN PROTECTOR SOLAR

Enfermedades

En primer lugar, hay que ser consciente de que si no cuidamos nuestra piel como es debido, podemos padecer distintas enfermedades:

- Lesiones oculares: conjuntivitis provocada por las radiaciones del sol, hinchazones, enrojecimientos o lesiones en la córnea, la retina o el cristalino.



- Quemaduras solares: producidas por una sobreexposición solar. La piel expuesta demasiadas horas al sol se vuelve roja, inflamada y dolorida. Posteriormente, pueden aparecer ampollas y la piel se descama. En los casos menos graves puede padecer fiebre, escalofríos, debilidad... y en los casos más graves se puede entrar en estado de shock.



– Foto envejecimiento: aparecen arrugas, pecas, léntigos solares, venas pequeñas en la piel... Se trata de un envejecimiento prematuro de la piel que altera su proceso natural.



– Carcinoma basocelular: el cáncer de piel más frecuente. Se localiza en la cara, la nariz y la frente. Este cáncer aparece con una exposición solar acumulativa o por antecedentes familiares de la enfermedad. Es más frecuente en personas de raza blanca, rubias y piel clara.



– Melanoma maligno: se trata de uno de los cánceres más graves originado en la piel. Es un tumor invasivo y genera metástasis a los diferentes órganos del cuerpo humano. Influyen factores hereditarios y el factor más desencadenante de esta enfermedad es la exposición a la luz solar.



– Carcinoma espinocelular: es un tumor maligno que no tiene ningún control de las células y se produce principalmente por quemaduras de la piel que ha sido sobreexpuesta a los rayos del sol.



TIPOS DE PIELES

Hay distintos tipos de piel y cada tipo debe tratarse como es debido, siguiendo unas indicaciones y unos protectores solares adecuados.

Fototipo 1: personas de piel muy clara, con pecas y les cuesta mucho broncearse, por lo que se queman con facilidad



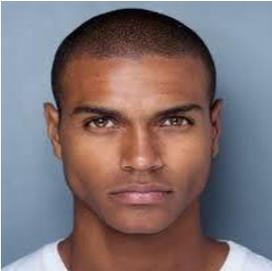
Fototipo 2: personas de piel clara, ojos azules y pelo rubio o pelirrojo.



Fototipo 3: personas de piel blanca, con ojos verdes-castaños y de pelo castaño que suelen broncearse con mayor facilidad.



Fototipo 4: personas de piel mediterránea, morenos y con pelo negro.



Fototipo 5: personas de piel bastante morena que se broncean rápido y no se queman.



Fototipo 6: personas de piel negra donde extrañamente habrá quemaduras.



CÓMO APLICAR EL PROTECTOR SOLAR

Una vez aclarado el tema de los diferentes tipos de pieles hay que ver qué protector solar escoger y cómo ponérselo. Es cuestión de seleccionar el protector que más se adapte a nuestras circunstancias.

Recuerda que debes aplicar un protector solar de amplio espectro con un Factor de Protección Solar al menos de 15, treinta minutos antes de salir al aire libre, para que tenga tiempo de absorberla. Controla las zonas que se te olvidan: orejas, labios, contorno de los ojos, cuello, pies y manos. Vuelve a aplicar el protector cada dos horas cuando te encuentres al aire libre.



CONSEJOS PARA PROTEGERNOS DEL SOL

- Evitar el sol durante las horas de más radiación.
- Usar cremas de protección solar adecuadas para cada tipo de piel.
- Aplicar el protector con frecuencia y abundancia.
- Usar gafas de sol de calidad que resistan la radiación.
- Hidratarse.
- Usar prendas de vestir adecuadas, sombreros y gorras.
- No usar sustancias que contengan alcohol (son fotosensibilizantes).
- Usar protector labial

conclusión personal

la radiación solar como ya lo hemos mencionado es muy útil incluso fuente de energía nos ilumina el día con su presencia, pero cada vez es más intenso debido a la contaminación atmosférica y daño a la capa de ozono para ello es algo que no podemos evitar ya que la contaminación es muy intensa día con día a este paso considero que en unos años las enfermedades por radiación solar aumentarán para ello es necesario tomar en cuenta los factores que pueden ayudar a prevenir mayormente en personas con la piel más clara.