



Radiación ultravioleta Ultraviolet Radiation

¿Qué es la radiación ultravioleta?

Los rayos solares viajan a través del espacio como ondas, las cuales tienen diferentes longitudes de onda. Los rayos ultravioleta tienen una longitud de onda más corta que los rayos visibles, y no son parte del espectro de luz visible. Esto significa que no podemos ni verlos ni sentirlos. Estos rayos invisibles se llaman radiación. La radiación ultravioleta del sol o RUV puede causar quemaduras de sol y tener otros efectos dañinos sobre su salud.

¿Qué tan dañina es la radiación ultravioleta?

Debido a que la RUV es invisible, es difícil medir su fuerza.

- La exposición puede causar bronceado, quemaduras de sol, cánceres de la piel y arrugas tras muchos años de exposición.
- También puede causar daños en los ojos, incluyendo la conjuntiva (la superficie interna de los párpados) y la córnea. Estas lesiones pueden ser conocidas como resplandor del soldador o ceguera de la nieve. La exposición repetida a la luz solar a lo largo de muchos años puede causar daño del lente, como pueden ser las cataratas.
- Existen también cada vez más pruebas de que la exposición a la radiación UV, tanto aguda como en dosis bajas, puede suprimir la respuesta inmunológica.

La luz solar directa está en su punto máximo en los meses de verano, cuando aproximadamente el 80 por ciento de la RUV ocurre entre las 10 a.m. y las 4 p.m.

La RUV es más fuerte en altitudes mayores y más cerca del ecuador. Estos rayos son reflejados fuertemente por la nieve fresca y, en menor grado, por la arena, el agua, el vidrio y el concreto de los edificios. La luz directa junto con las exposiciones reflejadas causa una mayor exposición a la RUV, teniendo como resultado el daño a los ojos y al rostro en menos tiempo.

Las fuentes artificiales, tales como arcos de soldadura y lámparas solares, pueden causar daños a los ojos y a la piel.

¿Cómo puedo protegerme?

Planee sus actividades a la intemperie antes de las 10 a.m. o después de las 4 p.m., cuando la RUV del sol está en su punto más débil.

Cuando se encuentre al aire libre, busque la sombra que ofrecen los edificios, árboles y otros objetos. Lleve una sombrilla a la playa o al parque.

Cúbrase con la ropa adecuada. Los materiales de tejido cerrado ofrecen protección natural contra el sol. Si la ropa se transparenta fácilmente, entonces la RUV también puede penetrarla. Una camisa de manga larga y unos pantalones son las mejores prendas para proteger la piel. Se recomienda ampliamente un sombrero de ala ancha. Evite las gorras de béisbol, las cuales no cubren las orejas o la parte trasera del cuello.

Evite las camas y las lámparas de bronceado. La agencia internacional de investigación sobre el cáncer (International Agency for Research on Cancer o IARC) establece que las camas de bronceado y la radiación ultravioleta pueden causar cáncer en los seres humanos.

Los expertos llevaron a cabo un análisis exhaustivo de estudios y concluyeron que el riesgo de melanoma cutáneo aumentó en un 75 por ciento cuando las personas empezaron a usar camas de bronceado antes de los 30 años de edad.

¿Y los filtros solares?

Los filtros solares reducen la cantidad de RUV que llega a la piel. Los filtros solares también le permiten pasar más tiempo en el sol sin quemarse.

El número de factor de protección solar o FPS que se encuentra en el contenedor del filtro solar muestra cuánto tiempo puede exponerse a la luz solar antes de que ocurra una quemadura de sol. Por ejemplo, si una persona usa un filtro solar con FPS 15, podría exponerse al sol hasta 15 veces más cuando se aplica de manera correcta el filtro solar.

¿Cuánto filtro solar debo aplicarme?

Para lograr la cantidad de protección solar especificada en el contenedor del filtro solar, debe aplicarse dos mg de filtro solar de manera pareja en cada centímetro cuadrado de piel expuesta (es decir, 2 mg/cm²). Esto significa que unos 30 ml o 6 cucharaditas cubren el cuerpo de un adulto una vez.

Las personas con piel sensible deben seleccionar un FPS de 30 o más, y aplicar el filtro solar de manera que cubra por completo toda la piel expuesta. Aplique el filtro solar antes de la exposición y después vuélvalo a aplicar para mantener la protección.

¿Cómo puedo protegerme los ojos?

La mayoría de los lentes de sol son eficaces para filtrar o reflejar la radiación ultravioleta. Use protección para los ojos que absorba los tipos de radiación ultravioleta tanto UVA como UVB.

Busque las etiquetas que digan que los lentes ofrecen un mínimo de 90 por ciento de

protección contra la radiación UVA y 95 por ciento contra la radiación UVB.

Los lentes polarizados en gris oscuro o verde oscuro ofrecen buena protección. La protección solar no siempre significa usar lentes de sol. Por ejemplo, los anteojos con lentes oftálmicos de policarbonato transparente absorben la mayoría de las longitudes de onda de la RUV. Los anteojos protectores deben detener la radiación desde todos los ángulos (por ejemplo, un diseño envolvente).

El precio no puede indicarle qué tan bien lo van a proteger un par de lentes de sol contra la radiación UV, así es que revise la etiqueta.

Para obtener información sobre la protección RUV de sus lentes graduados o de sol, consulte a su optometrista.

Para obtener más información, consulte el HealthLink BC File [#26 Enseñe a sus hijos a protegerse del sol](#).



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.