



Sol y Salud

Hábitos de vida saludables

¿Por qué tener hábitos de vida saludables?

Trabajo y vida cotidiana se encuentran necesariamente unidos. Las actividades y **hábitos adquiridos y practicados** en nuestro entorno doméstico **se trasladan al ámbito laboral** y viceversa.

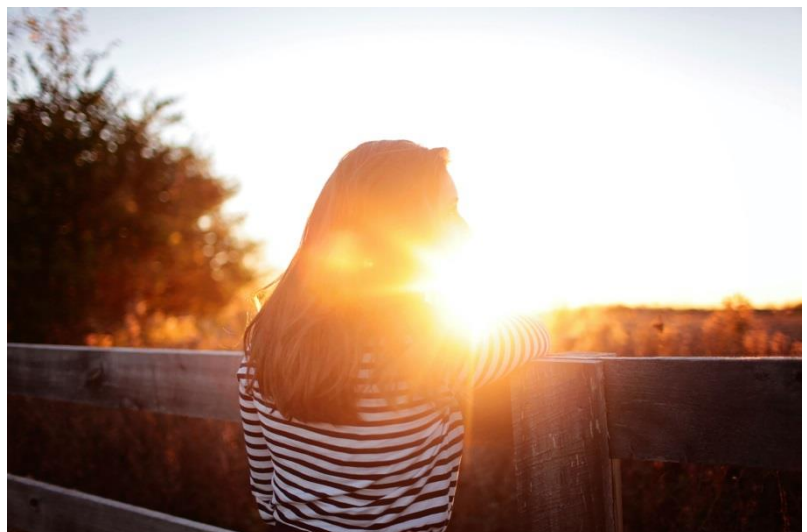
Pensemos en la cantidad de tiempo empleado a diario en el lugar de trabajo que interactuará con nuestro tiempo extralaboral en factores tales como **las posturas que adoptamos, el esfuerzo físico realizado, los alimentos que ingerimos**, cuándo y cómo realizamos las comidas, etc.

En Prevención de Riesgos Laborales se entiende el concepto de **Salud** en el sentido dado al mismo por la Organización Mundial de la Salud (OMS):. **“el estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de afecciones o enfermedades”**.

Este amplio concepto de salud engloba aspectos diversos referentes a hábitos saludables entendidos desde varios puntos de vista tales como **la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado de la espalda, el tabaquismo o los riesgos derivados del uso del vehículo** que revierten en muchos casos en el ámbito laboral.

El Sol en la historia

De todas las **religiones antiguas**, la de los **Adoradores del sol** es la más comprensible. Todavía hoy, en cualquier playa del mundo, podemos contemplar esta especie de **celebración ritual** que no deja de ser una **adoración multitudinaria al astro rey**. El Carro del Sol y sus Caballos son un bello sueño todavía.



No podemos decir que esta adoración no tenga razón de ser. **El sol es nuestro mejor amigo**, la fuente de toda la **energía** de la naturaleza; además de la **luz y el calor**, nos proporciona esa **sensación de bienestar y felicidad** que tanto necesitamos.

Beneficios y perjuicios del sol

Sabemos que el sol es beneficioso para algunas **enfermedades de la piel** y también es necesario para la **síntesis en la piel de la vitamina D**, la cual es indispensable en el metabolismo óseo.

Contrariamente hay que saber que **el exceso de sol es perjudicial**, provocando desde el **envejecimiento cutáneo** hasta incluso el **cáncer** de piel.

Previsiones de futuro: el ozono

La intervención humana permite prever una **disminución de la reducción del ozono** a partir de 2020 siempre que se consiga limitar la emisión de gases nocivos.

Si las emisiones se paran asistiríamos a lo largo del siglo XXI a una lenta regeneración de la capa de ozono.

Los catastrofistas predicen alteraciones sobre la piel (aumento del cáncer) y sobre el sistema inmunitario.



El comportamiento humano frente al sol: la Prevención

Para **R. Marks**, dermatólogo australiano, **los modelos** que prevén los efectos del sol **no tienen en cuenta las modificaciones previsibles**, y ya perceptibles, del **comportamiento humano** frente al sol en los próximos años.

Todos los **esfuerzos en educación y prevención** inculcan la idea de que el **bronceado intenso es perjudicial** para la piel.

Según R. Marks, **si las campañas de información son eficaces**, asistiremos a una **disminución del número de tumores cutáneos** relacionados con el sol, a pesar de la alteración persistente de la capa de ozono.

Hay que saber sobre el sol...

- ✓ Sólo **evitando la exposición al sol** durante las dos horas que está más alto (**entre las 11 y las 13 horas**) se **reduce en un 60%** la exposición cotidiana a la luz ultravioleta.
- ✓ Un **sombrero de ala ancha** elimina la mitad de los rayos ultravioletas que llegan a la cara.
- ✓ Las camisetas cerradas de algodón impiden el paso del 100% de estas radiaciones.

10 consejos básicos para tomar el sol

- ✓ **Limitar la permanencia** bajo el sol durante los **primeros días de exposición**, siendo aconsejable **no sobrepasar media hora al día**
- ✓ Antes de exponeros al sol, **aplicar un protector solar que contenga filtros UVB y UVA**. Para cada tipo de piel hay un índice de fotoprotección
- ✓ Protege a los **niños** de la exposición directa al sol.
- ✓ El bronceado tiene que ser **progresivo**
- ✓ **Limitar el tiempo de permanencia bajo el sol**, alternando los periodos de exposición solar con periodos de sombra,(sombrillas, parasoles, etc.)
- ✓ Cuando practiques **deportes al aire libre**, la **piel** ha de estar siempre convenientemente protegida
- ✓ Reaplicar frecuentemente el producto de protección solar, ya que el factor de protección disminuye con el sudor y también tras un baño prolongado, incluso cuando el producto sea resistente al agua
- ✓ Si tomas cualquier tipo de **medicamentos**, debes **consultar** al médico antes de exponeros a la acción de las radiaciones solares
- ✓ **Proteger tus ojos** con gafas de sol adecuadas
- ✓ **Evitar el uso de colonias y perfumes** antes de exponeros al sol. Pueden aparecer manchas a causa del **fenómeno de fotosensibilización**.

