



# 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 entre los años **2000 y 2010**, 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...

Marks recuerda que:

- › Sólo **evitando la exposición al sol** durante las dos horas que está más alto (**entre las 11 y las 13 horas**, de horario solar) 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



- › **Evitar quemaduras en los niños**
- › 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**.

Sol y Salud  
Hábitos de vida saludable



**umivale**  
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 15  
[www.umivale.es](http://www.umivale.es) 900 365 012

**suma**  
Internutual