



KAISER PERMANENTE®

Quemaduras de sol

(Sunburn)

Una quemadura de sol es comúnmente una quemadura de primer grado que afecta solamente la capa exterior de la piel. Sin embargo, cada vez que usted o su niño recibe una quemadura de sol, el riesgo de cáncer de la piel aumenta—incluso años después. La exposición al sol es un factor importante en todos los tipos de cánceres de la piel. También llega a producir las manchas que aparecen al envejecer y hace que la piel parezca curtida.

Afortunadamente, es fácil prevenir las quemaduras de sol. Usted debe adquirir el hábito de aplicarse una loción protectora contra el sol con un factor de protección solar (en inglés abreviado SPF) de por lo menos 15 cada vez que vaya estar al sol por más de 15 minutos. Vuelva a aplicarse la loción como lo indica el fabricante mientras se encuentre al aire libre. Si usted es alérgico al PABA—el ingrediente activo en muchas de las lociones contra el sol—pregúntele a su farmacéuta acerca de las lociones contra el sol que no contengan este ingrediente. Hay nuevas sustancias libres de productos químicos que dejan un residuo mínimo sobre la piel, pero casi nunca la irritan.

Éstas son otras dos sugerencias para prevenir las quemaduras de sol:

- 1.) Reduzca la exposición al sol entre las 10 a.m. y las 2 p.m., cuando los rayos que queman son más fuertes.
- 2.) Use ropa de color claro, ropa que se ajuste cómodamente y cubra el cuerpo tanto como sea posible. Usar un sombrero de ala ancha para sombrear la cara es otra buena idea. La piel que se expone al sol debe cubrirse con una loción protectora contra el sol. Y recuerde: nada protege tanto contra las quemaduras de sol como estar a la sombra.

Una quemadura de sol es peor entre 24 a 48 horas después de la exposición. Después de eso comienza a sanar. Ya que no hay un medicamento que acelere la curación, pocas personas con quemaduras de sol necesitan ver a un doctor para recibir tratamiento; usualmente un doctor no puede hacer más que ofrecer consejos

y dar aliento.

Sin embargo, hay tratamientos caseros que pueden ayudar. Para aliviar la piel lesionada, trate con baños fríos o compresas. Un buen método es tomar un baño tibio de 20 minutos (sin jabón) con media taza de avena coloidal Aveeno o con bicarbonato de soda, seguido por una aplicación ligera de crema de Eucerin, loción lubricante o vaselina. La sábila, ya sea en gelatina o directamente de la planta, puede ayudar también a aliviar la piel. Para aliviar el dolor de una quemadura de sol, trate el acetaminofén (tal como Tylenol), ibuprofén (tal como Motrin) o aspirina. Sin embargo, no les dé aspirina a los jóvenes menores de 20 años. Si usted tiene una fiebre leve y dolor de cabeza, acuéstese en una habitación tranquila y fresca. Además, tome una gran cantidad de fluidos y asegure de que sus niños lo hagan también. Después de una exposición prolongada al sol puede producirse deshidratación.

Si le aparecen señales de insolación, tales como agotamiento, debilidad, mareo, náusea, o piel fría y húmeda, llame a su doctor o a su proveedor de salud. Llame también si se siente muy enfermo, si una quemadura de sol está acompañada por ampollas severas y una fiebre de 102 grados Fahrenheit o más, o si usted experimenta problemas de mareo o de la vista después de que se haya refrescado.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliquee el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor,

consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

7737s