SCOUTS Construir un Mundo Mejor
ASDE Scouts de España

c/ Lago Calafate, 3
28018
Tlf. (34) 91 517 54 42
Fax. (34) 91 517 53 82
asde@scout.es
www.scout.es

*"Como Scouts tenemos la responsabilidad de inculcar una **exposición al sol con protección** porque respetamos nuestro cuerpo, como algo **fundamental** para la vida en la naturaleza y de manera **ejemplar**: promocionando hábitos de vida saludables."*

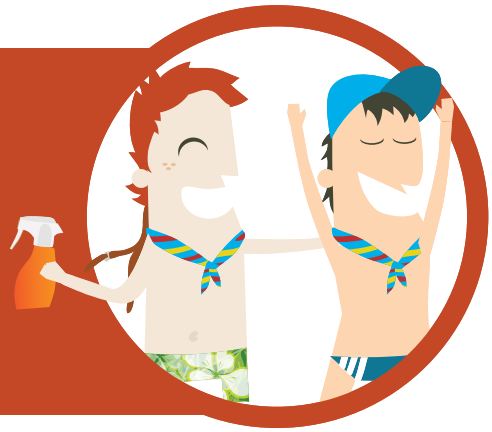
¿Qué ES IMPORTANTE SABER sobre el hábito de exposición al sol?

1. El hábito de exposición al sol consiste en: períodos de tiempo prolongados bajo el sol, en las horas de más radiación solar, sin protección solar, sin gorra, sin gafas, sin camisa y sin sombra y en cualquier lugar al aire libre.

2. Los factores de riesgo para desarrollar un problema de salud por falta de protección solar son: el hábito de exposición al sol en sí, los jóvenes adolescentes (estética), la falta de conocimientos, los rayos ultravioleta (UVA/UVB), las personas de piel blanca, pelo rubio/pelirrojo, ojos claros, pecas y/o lunares, las lesiones previas en la piel (ej: quemaduras) y antecedentes genéticos.

3. Las consecuencias por una incorrecta protección solar son: arrugas (envejecimiento de las células de la piel), manchas en la piel (blancas y color café, y una vez que aparecen son de por vida), piel seca y áspera, lunares, daño ocular (ej: cataratas), alta probabilidad de desarrollar cáncer de piel en la etapa adulta (efecto memoria de las células de la piel), cáncer de piel: el cáncer más común.

La piel es vulnerable a muchos factores externos, e incluso pequeñas agresiones mantenidas durante tiempo prolongado pueden afectar a nuestra salud de manera muy importante.



Por tanto vamos a protegernos del sol con una simple REESTRUCTURACIÓN DE NUESTRA CONDUCTA

Utilizando crema protectora solar con factor de protección solar (FPS) adecuado, en otoño e invierno: FPS 20 y en verano y primavera: FPS 30, consultando con familias, scouters y personal sanitario cualquier cambio en la piel y detectando de forma precoz a través de la observación y delante de un espejo.

Además, recomendamos seguir las siguientes SENCILLAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN:

- ✓ Evitar la exposición al sol en las horas centrales del día (11:00-16:00 horas) pues los rayos solares caen vertical y directamente.
- ✓ Aplicar capa gruesa de crema protectora solar 30 minutos antes de la exposición al sol y repetir cada 2 horas, para que la protección sea eficaz.
- ✓ Aplicar crema protectora solar en cualquier actividad al aire libre (monte, playa, piscina, ciudad, etc.) pues el sol es igual de dañino.
- ✓ Usar gafas de sol y gorra en actividades como paseos y caminatas, y en actividades de playa/piscina cuando no estén dentro del agua llevar puesta una camiseta, para disminuir los daños de los rayos solares.
- ✓ Beber abundante agua durante la exposición al sol para estar bien hidratados.

Por último no te dejes engañar por los MITOS POPULARES

- ✗ "Vale la pena quemarse un poco para tener un buen bronceado."
- ✗ "Soy de piel morena y no me quemo, por eso no me hace falta crema protectora solar."
- ✗ "Mientras estés en el agua no llegarás a quemarte."
- ✗ "Con volver a ponerme crema protectora solar podré estar más tiempo al sol."
- ✗ "Si me pongo crema protectora solar no llegaré a broncearme."
- ✗ "Si el día está nublado no hace falta ponerse crema protectora solar."