

OFRECEN CONSEJOS PARA PREVENIR LOS RIESGOS DE LA EXPOSICIÓN SOLAR Y LAS PICADURAS DE INSECTOS Y ANIMALES MARINOS

LOS MÉDICOS DE FAMILIA RECOMIENDAN QUE SE VIGILE DE CERCA LA EXPOSICIÓN AL SOL DE LOS MÁS PEQUEÑOS

- **Los niños, las personas mayores y aquellos con antecedentes familiares de cáncer de piel deben extremar las precauciones frente al sol**
- **Se debe acudir inmediatamente al médico si la quemadura se presenta con ampollas grandes y dolorosas y se tiene fiebre, escalofríos, náuseas, sensación de mareo o debilidad**
- **En el caso de las picaduras de insectos y animales marinos (medusas, erizos, etc) se debe lavar la zona con abundante agua y evitar rascarse o frotar la lesión**

Madrid, 11 de julio de 2007.- Con la llegada del verano y el comienzo de las vacaciones, la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) ofrece recomendaciones para evitar lesiones tan frecuentes en estas fechas, como son las quemaduras solares y las picaduras de insectos y animales marinos. La exposición al sol sin protección es un riesgo no sólo por el peligro de sufrir quemaduras, sino porque la excesiva exposición solar puede provocar arrugas, manchas y cáncer de piel. Los niños, los ancianos, las personas de piel clara y con muchos lunares y aquellos con antecedentes familiares de cáncer de piel deben tener especial precaución frente al sol.

Principales medidas de prevención:

- **Buscar la sombra. Evitar sobre todo los rayos del sol entre las 12 de mediodía y las 5 de la tarde. Si está en la montaña, tenga en cuenta que la intensidad de los rayos solares es mayor debido a la altura y se puede quemar la piel en menos tiempo.**
- **Protéjase con sombreros que cubran la nariz, los párpados y las orejas. También se recomienda llevar ropa ligera que cubra brazos y piernas. Utilice gafas de sol.**
- **Utilice protectores de piel que contengan factores de protección solar frente a radiaciones ultravioleta A y B. Puede elegir del número 15, del 30 o incluso más**

alto. Aplíquelos en toda la piel expuesta al sol 30 minutos antes de comenzar la exposición. Si tiene poco pelo, aplíquese el protector también en la cabeza. Después será necesario que repita la aplicación cada 2 horas y siempre que sude mucho o se bañe.

- Los rayos solares se reflejan en el agua, en la arena y en la nieve. Por lo que debe protegerse también dentro del agua, debajo de la sombrilla o en la nieve.
- Beber abundante agua para evitar la deshidratación.
- Si tiene alguna enfermedad de la piel o está tomando algún medicamento nuevo, consulte a su médico antes de exponerse al sol.
- Si ya tiene una quemadura solar:
 - Aplique sobre la quemadura paños húmedos y fríos durante 10 ó 15 minutos varias veces al día para aliviar el calor y el dolor. Después, póngase loción hidratante o gel de aloe vera.
 - Si aparecen ampollas, no las rompa.
- Proteja la piel quemada de nuevas exposiciones al sol hasta que se cure totalmente y durante varias semanas después.

Se debe consultar al médico si la quemadura se presenta con ampollas grandes y dolorosas y si se tiene fiebre, escalofríos, náuseas, sensación de mareo o debilidad. Asimismo, si se aprecia una lesión nueva en la piel, especialmente si es diferente a otras que se tengan, o si se aprecian cambios en un lunar.

Especial cuidado con los niños

La Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), en su decálogo de recomendaciones advierte prestar especial atención a los niños, ya que aunque la luz solar es beneficiosa para su desarrollo, si es menor de 3 años se debe evitar su exposición directa al sol. En niños mayores y adolescentes es necesario seguir las medidas previamente recomendadas y enseñarles a protegerse de las radiaciones solares. Además, se insiste en que hay que protegerse igual tanto los días nublados como los de sol. En el caso de las lámparas y camas bronceadoras, se debe aclarar que no protegen de las radiaciones solares y son igualmente perjudiciales para la piel y los ojos. Se desaconseja su uso en niños y adolescentes.

En caso de picadura

Si la picadura es de un **insecto** (avispas, abejas y arañas), se recomiendan:

- Si el insecto todavía permanece en la piel, retírelo. En el caso de que sea una garrapata hay que extraerla entera, con pinzas, suavemente, para evitar que se rompa.
- Las abejas y las avispas pueden dejar su aguijón en la piel al picar. Debe retirarlo raspando suavemente la piel hasta hacerlo salir, pero nunca tirando de él, ni retorciéndolo, ni apretando la piel.
- Limpie la picadura con agua y jabón.
- Aplique hielo sobre la picadura o compresas de agua fría para reducir el dolor.
- Puede tomar algún medicamento para aliviar el dolor si es necesario. Por ejemplo; 500-1.000 mg de paracetamol cada 6-8 horas.
- Si la hinchazón es intensa, deje el brazo o la pierna en reposo durante unas horas.
- Procure no rascarse para evitar que empeore y aumente el riesgo de infección.
- No use por su cuenta pomadas con antihistamínicos.

Si la picadura es de un **animal marino** (erizos, pez araña, etc):

- Lo primero que debe hacer es salir del agua
- Lave la zona de la picadura con agua abundante con el fin de eliminar el mayor número posible de espinas.
- Sumerja la zona afectada en agua lo más caliente posible, sin quemarse, durante 30 minutos. El calor destruye las toxinas del veneno.
- Para eliminar el resto de las espinas, utilice unas pinzas o guantes protectores. Si nota que las espinas no salen con facilidad, deje de intentar sacarlas, ya que podría introducirlas más en la piel y facilitar la infección.
- Mantenga la extremidad en alto y en reposo.
- Puede tomar algún analgésico tipo paracetamol si lo precisa.
- Cure diariamente la zona con una solución antiséptica.

En el caso de que sea una picadura de **medusa**:

- Se recomienda no frotar la zona afectada.
- Retire con cuidado los tentáculos que todavía permanezcan pegados a la piel. Utilice una pinza o guantes protectores.
- Después lave la zona con abundante agua salada. No utilice nunca agua dulce ni agua fría porque facilita la descarga del veneno de los tentáculos.
- Aplique frío sobre la zona afectada durante unos 15 minutos.

- Después aplique compresas empapadas en vinagre, bicarbonato o amoníaco durante varios minutos.

Se debe acudir al médico si el estado general empeora progresivamente con el inicio de complicaciones respiratorias, convulsiones o alteraciones cardíacas; si no puede extraer las espinas con facilidad; si aumenta el dolor o la hinchazón o si hay supuración en la zona de la lesión y aparece fiebre.

***Para más información, Gabinete de Prensa semFYC: 91/787.03.00
(Luis Pardo/Mónica Llorente)**