Deputación DA CORUÑA

BOLETÍN INFORMATIVO

Actualizado o mércores 13 de maio de 2020, ás 12:49 h

10 CONSELLOS PARA UNHA ADECUADA PROTECCIÓN SOLAR TRAS O CONFINAMENTO

Si durante o confinamento informámosvos da importancia de expornos ao sol durante 15 ou 20 minutos ao día, co fin de poder mellorar os nosos niveis de vitamina D, moi necesarios para o noso sistema inmune, agora que comeza a desescalada e podemos saír á rúa é tamén de gran importancia protexerse da luz solar, sobre todo porque despois de estar confinados en casa máis dun mes, a pel está moito máis branca, e é necesario evitar as queimaduras solares.

En situacións normais durante os meses de marzo e abril ímonos adaptando aos poucos ás radiacións solares e os nosos niveis de melanina van aumentando para ir protexéndonos de maneira natural. Como esta primavera isto non sucedeu, incluso as peles que normalmente non teñen gran risco de lesionarse pódense ver afectadas.

O sol é bo porque mellora o noso estado de ánimo e axuda a metabolizar a vitamina D, pero para conseguilo tan só necesitamos tomar o sol ao redor de 15 minutos á primeira hora da mañá, e ademais é importante preparar a pel, protexela, e complementar este coidado cunha alimentación saudable que conteña carotenos e antioxidantes.

Dos distintos tipos de radiacións solares que chegan á Terra, os raios ultravioleta UVA e UVB son responsables do desenvolvemento dos carcinomas cutáneos e do fotoenvellecemento da pel. As exposicións agudas ao sol que se producen en praias, e piscinas, non son as únicas responsables dos efectos nocivos da radiación ultravioleta. A exposición crónica ao sol acumulada ao longo da vida, en paseos, traballos e deporte ao aire libre, causa moitas destas lesións. Os fotoprotectores constitúen a mellor arma de prevención fronte ao dano ocasionado pola exposición aos raios ultravioletas, podendo reducir a aparición de cancro de pel.

Nos meses de maio e xuño, a radiación UVA e UVB, que é a responsable das queimaduras, ten índices moi altos, e isto unido á escasa preparación da nosa pel debido ao confinamento, fai que sexa imprescindible para saír a pasear ou facer deporte, protexernos do sol, é moi recomendable usar gorro e lentes de sol, e levar sempre fotoprotector solar, tamén cabe lembrar que a infancia e persoas maiores son especialmente sensibles ás radiacións solares, e que ademais os seus horarios de saída nesta desescalada fan que estean máis expostos.

Propoñémosvos estes 10 consellos:

1. **EVITA As HORAS DE RISCO**. Limita o tempo de exposición ao sol e evita a franxa horaria das 12h ás 16h xa que a radiación solar chega máis vertical e é máis intensa. Pediatras e dermatólogos recomendan non expor aos nenos e nenas á luz solar directa.

2. **APLICA BEN O FOTOPROTECTOR**. Pon o fotoprotector media hora antes da exposición ao sol e sobre a pel limpa e seca de forma xenerosa. Reaplícalo cada dúas horas.

3. **POR TODO O CORPO!** Non te esquezas de aplicar fotoprotector tamén en orellas, mans, pés e en zonas especialmente sensibles como nariz, beizos e empeines.

4. **SI TES PROBLEMAS NA PEL**. Debes usar fotoprotectores específicos adaptados á túa pel e ás súas necesidades.

5. **NON ESQUEZAS IR BEN EQUIPADO**. Unha indumentaria adecuada para protexerche da incidencia directa da radiación solar na pel. Pediatras e dermatólogos recomendan protexer aos nenos e nenas con gorro, e lentes de sol.

6. **E OS MÁIS PEQUES?** Ao ser a súa pel moito máis delicada, utiliza protectores formulados especificamente para eles e cun alto SPF.

7. **UTILÍZAO TODO O ANO!** O sol salgue cada día, aínda que non se vexa, por iso é importante fotoprotexerse durante todas as estacións do ano.

8. **TAMÉN EN DÍAS NUBRADOS**. Aínda que non notes tanto a calor, as nubes só frean o 10% dos raios UVA, polo que a maior parte deles chegan á túa pel.

9. **E DESPOIS DO SOL**. É hora de acougar a túa pel. Despois de estar exposto ao sol non esquezas hidratar e acougar a túa pel con crema hidratante.

10. **REVISA A TÚA PEL REGULARMENTE**. Ademais de fotoprotexerte diariamente, a revisión da túa pel é moi importante para a prevención de diversas enfermidades.

Hoxe publícase no BOE:

- Real Decreto-lei 18/2020, do 12 de maio, de medidas sociais en defensa do emprego.

- Orde INT/407/2020, do 12 de maio, pola que se adoptan medidas para flexibilizar as restricións establecidas no ámbito de Institucións Penais ao amparo do Real Decreto 463/2020, do 14 de marzo, polo que se declara o estado de alarma para a xestión da situación de crise sanitaria ocasionada polo COVID-19.

EVOLUCIÓN DA PANDEMIA

Casos confirmados en Galicia	9.301
Casos confirmados en España	228.691*
Casos confirmados en Europa	1.717.483
Casos confirmados no mundo	4.098.018
Defuncións acumuladas en España	27.104
Persoas recuperadas en España	140.823

*Diagnosticados por PCR