

# **Govern de les Illes Balears**

Conselleria de Salut

Dirección General de Salud Pública y Consumo

El artículo 14 del Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el cual se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas, relativo a la información al público, establece que el titular de la piscina pondrá a disposición de los usuarios en un lugar accesible y fácilmente visible, entre otras cosas, material divulgativo sobre prevención de ahogamientos, traumatismos craneoencefálicos y lesiones medulares y, en el caso de piscinas no cubiertas, además dispondrá de material sobre protección solar.

El Servicio de Salud Ambiental de la Dirección General de Salud Pública y Consumo ha recopilado una serie de recomendaciones que, de manera provisional, podrán ser divulgadas a la espera de que el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad elabore este material divulgativo, según la disposición adicional primera del mencionado Real Decreto.

## **RECOMENDACIONES ANTE LAS RADIACIONES SOLARES**

- Evite exponerse al sol durante las horas centrales del día (de 12 a 17 horas), así como exposiciones prolongadas o siestas.
- Reduzca las partes del cuerpo expuestas directamente al sol. Las piezas ligeras, las camisas de punto espeso y los pantalones largos bloquearán la mayor parte de la radiación solar. Las piezas más cómodas para climas calurosos son las camisas de algodón de colores claros. La ropa tiene que ser cómoda y no demasiado ceñida.
- Se recomienda cubrir la cabeza con sombreros o gorras.
- El sol puede dañar también los ojos, por lo que es recomendable utilizar gafas de sol homologadas que al menos filtren el 90% de la radiación ultravioleta.
- Utilice productos de protección solar con un factor elevado y adecuados a su edad, tipo de piel y zona del cuerpo. Estos protectores se tienen que aplicar en cantidades generosas 30 minutos antes de exponerse al sol y renovarse cada

dos horas y después de cada baño. Recuerde que ni siquiera los productos de protección solar más eficaces y que protegen contra ambas radiaciones, UVB y UVA, pueden garantizar una protección total ante los riesgos que la radiación ultravioleta (UV) implica para la salud. Por esta razón, se ha cambiado la normativa de etiquetado de los productos de protección solar y no tiene que declarar ni dar a entender que ofrecen protección total frente a los riesgos derivados de una exposición excesiva a la radiación UV. La única forma de evitar completamente los daños del sol es evitar la exposición y, cuando esto no se haga, tomar las medidas de protección adecuadas descritas para intentar disminuir el riesgo.

- Tenga cuidado en exposiciones sobre y dentro del agua, puesto que la radiación puede penetrar hasta un metro dentro de agua clara.
- Proteja especialmente a los niños, ya que son muy sensibles ante exposiciones al sol en esta época del año. Se tiene que evitar también que menores de 3 años estén expuestos al sol. Se tienen que utilizar cremas de factor solar elevado (se aconsejan factores de protección solar mayores de 40).
- Si toma medicación, compruebe que ésta no aumenta la sensibilidad cutánea debido a la radiación ultravioleta.

## REFERENCIAS

- <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/planAltasTemperaturas/2009/recomendacionesEstivales.htm#3>