



Govern de les Illes Balears
Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública i Consum

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 en espera de que el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad elabore dicho material divulgativo, según la Disposición Adicional Primera del mencionado Real Decreto.

RECOMENDACIONES FRENTE A LAS RADIACIONES SOLARES

- Evite exponerse al sol en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas), así como exposiciones prolongadas o siestas.
- Disminuya las partes del cuerpo expuestas directamente al sol. las prendas ligeras, las camisas de punto tupido y los pantalones largos bloquearán la mayor parte de la radiación solar. las prendas más cómodas en los climas calurosos son las camisas de algodón de colores claros. la ropa debe 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 solo homologadas que filtren, al menos, 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 deberán aplicarse,



Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut

Direcció General de Salut Pública i Consum

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 muy eficaces y que protegen frente a ambas radiaciones, uvb y uva, pueden garantizar una protección total frente a los riesgos que la radiación ultravioleta (uv) entraña para la salud. por esta razón, se ha cambiado la normativa de etiquetado de los productos de protección solar y no debe declararse ni darse 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.

- Sea cuidadoso en exposiciones sobre y en el agua, ya que la radiación puede penetrar hasta un metro en el agua clara.
- Proteja especialmente a los niños, ya que son muy sensibles a sobre exposiciones al sol en esta época del año. se debe evitar también que menores de 3 años estén expuestos al sol. se deben 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 a la radiación ultravioleta.

REFERENCIAS

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