

Conceptos básicos para protegerse del sol

Nuestra compañera **Alba López Santamaría, enfermera dermocosmética**, ha escrito un artículo, disponible [en la página web](#), con consejos básicos para protegernos la piel, especialmente en esta época de verano de mayor exposición solar.

“La radiación solar consiste en rayos UVA y UVB, que dañan la piel de diferentes maneras. Los rayos UVB solo alcanzan la superficie de la piel y causan eritema o enrojecimiento que llevan a las quemaduras solares, mientras que los rayos UVA pueden penetrar más profundamente en la piel y causar daños en el ADN”, explica Alba López Santamaría, quien habitualmente trabaja en consulta con pacientes oncológicos y con enfermedades de la piel para mejorar su calidad de vida y los problemas ocasionados por los distintos tratamientos.

En este artículo, encontrarás conceptos básicos sobre la radiación solar y el funcionamiento de las cremas para protegernos. A continuación reproducimos algunos fragmentos:



“El agua es transparente a la radiación UV, por eso es de gran importancia conocer la protección solar de nuestro protector **después de un baño.**

- **Water resistant:** El fotoprotector no pierde su capacidad protectora después de 40 min de inmersión en el agua.
- **Waterproof:** El fotoprotector no pierde su capacidad protectora después de 80 min de inmersión en el agua.”

“¿Cómo funcionan las cremas frente a estas radiaciones?

- La función de los filtros solares es la de reflejar, dispersar y absorber una parte de la radiación solar. Estas sustancias tienen que ser compatibles con la superficie cutánea. Y en función de su mecanismo pueden ser físicos, que actúan como pantalla, reflejando las radiaciones incidentes; o químicos, los cuales **absorben la radiación ultravioleta.”**

El artículo completo está disponible en la [página web del Colegio](#).



Conduce tranquilo con nuestro seguro de automóvil

A.M.A.
agrupación mutua aseguradora

Hasta un **45% DTO.**

Confianza

Somos Sanitarios **Seguro de Automóvil**

Nuevas coberturas y exclusivas ventajas para ti y tu familia:

Cobertura completa para tu vehículo: sustitución, valoración, accidentes, lunas y más.

Elige el seguro que mejor se adapte a tus necesidades: servicios básicos, ampliado, todo riesgo, premium y más.

Docimosa, 18 bajo valladolid@amaseguros.com

900 02 20 02 / 983 35 70 99
www.amaseguros.com

La Mutua de los Profesionales Sanitarios...y sus familiares.

Ha comenzado el horario de verano del Colegio. Estará vigente hasta el 15 de septiembre.

Atención a colegiados/as : de 8:30 a 14:00 horas

Tel. 983 30 38 02 .

Correo electrónico:

administracion@colegioenfermeriavalladolid.com

