

Durante el verano pasamos más horas bajo el sol, con lo que se incrementa el riesgo de sufrir quemaduras solares. Estas lesiones cutáneas nos indican que la piel ha sufrido una agresión por la exposición prolongada a los rayos ultravioletas, lo que puede producir daños irreversibles a largo plazo, como el envejecimiento prematuro y el cáncer de piel. Por ello es conveniente usar medidas de protección.

Los **síntomas** de las quemaduras solares aparecen entre las 2 y las 24 horas, tras la exposición al sol:

- Enrojecimiento de la piel.
- Dolor en la zona quemada.
- Ligera inflamación.
- Descamación de la piel.
- Erupción.
- Ampollas.
- Fiebre.
- Náuseas.

### ¿Y ahora qué hacemos?

Una vez que se ha producido la quemadura solar sólo queda tratarla. Si detectamos alguno de los síntomas anteriores estando bajo los rayos solares, nos retiraremos inmediatamente del sol y buscaremos sombra.

- Toma un baño o ducha de agua fría-templada sin frotar la piel. En su defecto puedes poner compresas frías sobre la quemadura. No apliques hielo porque puedes empeorarla. Seca la piel suavemente con pequeños toques. No uses sales de baño ni perfumes.
- Aplica generosamente crema tipo after sun o gel con aloe vera, su efecto calmante nos aliviará. Prueba a meterla en la nevera unos minutos antes para que aumente la sensación de confort.
- Evita la exposición al sol hasta que la quemadura esté totalmente curada. No olvides aplicar crema protectora cuando vuelvas a ponerte bajo los rayos UV.
- Para calmar el dolor puedes tomar tus analgésicos habituales. En caso de duda consulta con un profesional de la salud.
- Bebe abundante agua, las quemaduras solares producen deshidratación.
- Evita usar remedios populares como aplicar pasta de dientes o mantequilla en la zona quemada. Muchos de ellos pueden alargar el proceso de recuperación, empeorar la quemadura y producir infecciones.

### ¿Cuándo debemos buscar ayuda de un profesional sanitario?

- Si aparece fiebre alta, mayor a 38 grados.
- En caso de dolor de cabeza intenso, confusión y escalofríos, podríamos estar ante un golpe de calor.
- Ante quemaduras muy extensas con ampollas.
- Ante signos de infección como supuración líquida blanquecina, presencia de puntos blancos en la quemadura, enrojecimiento importante o mal olor.
- O bien, en el caso de que no mejore en las siguientes 48-72 horas.