

## **Quemaduras de Sol**

La quemadura solar es un signo a menudo doloroso de daños en la piel por pasar demasiado tiempo al aire libre sin usar protección solar. Los años de la sobreexposición al sol llevan a la arruga prematura, el envejecimiento de la piel, manchas de edad, y un peligro mayor del cáncer de piel. Además de la piel, los ojos pueden quemarse por la exposición al sol. Exposición crónica de los ojos a la luz solar puede causar pterigión (crecimiento de tejido que conduce a la ceguera), cataratas, y quizás degeneración macular, una de las principales causas de ceguera.

### ***Síntomas***

A diferencia de otras quemaduras, la quemadura de sol no es inmediatamente evidente.

Los síntomas normalmente inician unas 4 horas después de exponerse al sol, empeoran en 24-36 horas y se mejora en 3-5 días. Los síntomas pueden incluir:

- Piel roja, caliente, sensible e hinchada.
- Ampollas, dolor de cabeza, fiebre, náusea, fatiga.
- Los síntomas de las quemaduras en los ojos son enrojecimiento, resequedad, dolor y se sienten arenosos.

El dolor de las quemaduras solares es peor 6-48 horas después de la exposición al sol. La piel se descara normalmente 3-8 días después de la exposición.

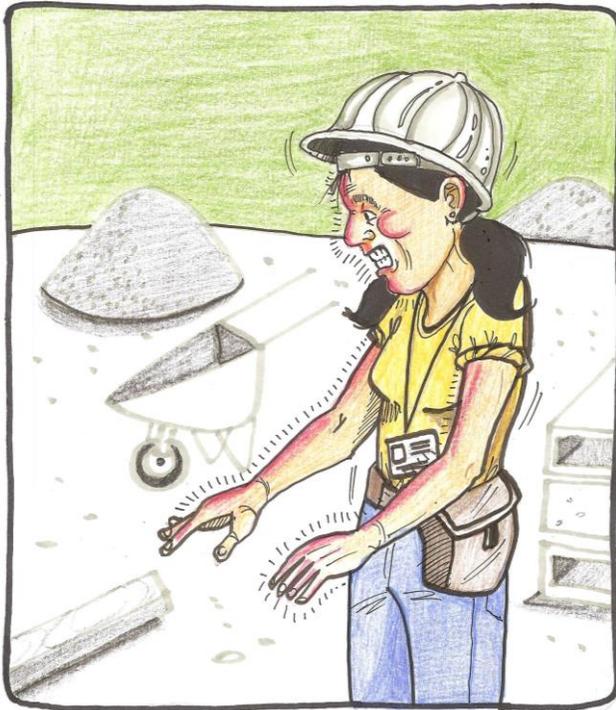
### ***Primeros Auxilios***

No existe cura rápida para quemaduras de sol menores:

- Tome aspirina, acetaminofén o ibuprofeno para aliviar el dolor y el dolor de cabeza y reducir la fiebre.
- Beba mucha agua para ayudar a sustituir la pérdida de líquidos.
- Baños fríos o la aplicación suave de paños húmedos en el área quemada también puede ofrecer cierta comodidad.
- Evite exponerse más al sol hasta que la piel se mejore.
- Aplique crema humectante o sábila para obtener más alivio.

Si se producen ampollas:

- Ligeramente vende o cubra el área con una gasa para prevenir infección.
- No rompa o reviente las ampollas, ya que esto reducirá la marcha del proceso de curación y aumentará el riesgo de infección.
- Cuando las ampollas se rompan y la piel se pele, quite los fragmentos secos y aplique un antiséptico.
- Busque asistencia médica si tiene:
  - Quemaduras severas que cubren más del 15% de su cuerpo.
  - Deshidratación
  - Fiebre alta (>101°F)
  - Dolor extremo que persiste más de 48 horas



This material was produced under grant number SH-23584-12 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.