

CENTRO	Agoizko DBH		20-1C-03
TÍTULO	<i>Las cremas solares nunca protegen al 100%</i>	CURSO	1º
PROFESOR	Gorka Arretxe	ASIGNATURA	Natur zientziak



Las cremas solares nunca protegen la piel al 100%

La Comisión Europea alerta sobre los riesgos asociados a un exceso de exposición al sol. Las cremas solares, aunque tengan un índice de protección muy alto y eviten las quemaduras de la piel, no bloquean completamente las radiaciones ultravioletas.

Ahora que se acerca el verano, la OCU recuerda la advertencia de la Comisión Europea para todos los consumidores: las cremas solares no ofrecen una protección total contra los rayos ultravioletas.

Todos los fotoprotectores dejan pasar algo de radiación ultravioleta, incluso los de protección extrema, pantalla o "protección total". Por eso, la Comisión Europea insiste en que se deben tomar más medidas para evitar el cáncer de piel. Y es que la sensibilidad de la piel a la radiación ultravioleta es distinta:

Tipo de piel	Reacción solar
Piel muy clara. Ojos azules o claros. Abundantes pecas. Pelo rubio o pelirrojo	Reacción eritematosa (piel muy roja). Descamación. Ligero bronceado
Piel blanca. Ojos y pelo castaño	Eritema moderado. Descamación. Bronceado suave
Piel mediterránea. Pelo y ojos oscuros	Ligero eritema. Bronceado fácil
Piel morena (India, Sudamérica, etc.)	Eritema imperceptible. Bronceado fácil e intenso
Piel negra	No hay eritema, sí bronceado

Evite la exposición solar excesiva en las horas críticas.

Las horas críticas son entre las 12 y las 16 horas, según nuestro horario de verano. Es mejor no estar expuestos al sol en esa franja horaria.

Manténgase bien cubierto

Cuando no le sea posible estar lejos del sol, póngase sombrero o gorra, camiseta y gafas de sol.

Impida que los bebés y los niños de corta edad se expongan al sol

Cuanto más tiempo un bebé o niño se exponga a las radiaciones ultravioletas, mayor es su riesgo de contraer más tarde un cáncer de piel.

CENTRO	Agoizko DBH		20-1C-03
TÍTULO	<i>Las cremas solares nunca protegen al 100%</i>	CURSO	1º
PROFESOR	Gorka Arretxe	ASIGNATURA	Natur zientziak

Utilice productos solares que protejan su piel de los rayos UVB y UVA

El producto de protección solar debe proteger contra los rayos UVB (lo que se expresa con el Factor de Protección Solar) y también contra los rayos UVA. Ambos tipos de rayos ultravioletas contribuyen de manera importante al riesgo de padecer cáncer de piel. Además, los rayos UVB provocan las quemaduras solares y los UV, el envejecimiento prematuro de la piel y alteraciones en el sistema inmunitario.

Factor protección cremas	Tiempo exposición sin riesgo
Sin crema protectora	20 minutos
De factor 8	40 minutos
De factor 11	2 horas
De factor 15	5 horas
Extremo	Más de 5 horas

Aplíquese de forma generosa los productos de protección solar

Los productos fotoprotectores sólo cumplen plenamente su función si se emplean en cantidades suficientes. Actualmente los consumidores suelen aplicarse la mitad de lo que deberían, lo cual reduce la protección en más de la mitad.

¿Cuánto necesita un adulto de talla media en cada aplicación?

Cerca de 35 gramos de producto fotoprotector. Esta cantidad equivale a unas 6 buenas cucharadas de café.

Renueve frecuentemente la aplicación de los productos de protección solar

Para mantener la protección inicial es indispensable renovar la aplicación con frecuencia, y sobre todo después de nadar, bañarse o frotarse con la toalla.




Y recuerde que:

La radiación solar ultravioleta es capaz de atravesar las nubes. Así que, si no utiliza productos de protección solar un día nublado de verano, no estará a salvo.

Estar en el agua o bajo la sombrilla no protege contra las radiaciones ultravioletas. Esos rayos se reflejan en la superficie de la arena o del agua e inciden también sobre nuestra piel. Además, las radiaciones son capaces de penetrar en el agua.

Es el propósito de los pictogramas que aparecen en esta página y cuyo uso ya aconsejan muchas autoridades y colectivos interesados de los Estados miembros de la UE. Cualquier organismo puede usarlos y ya se pueden ver en puntos de venta y consumo tales como: playas, piscinas, clubes náuticos, refugios de montaña, etc.

CENTRO	Agoizko DBH		20-1C-03
TÍTULO	<i>Las cremas solares nunca protegen al 100%</i>	CURSO	1º
PROFESOR	Gorka Arretxe	ASIGNATURA	Natur zientziak

PICTOGRAM A	SIGNIFICADO
	Evite la exposición solar excesiva en las horas críticas
	Manténgase bien cubierto, lleve sombrero o gorra, camiseta y gafas de sol
	Evite que los bebés y niños de corta edad se expongan al sol. Evitar la radiación ultravioleta es de la máxima importancia para los niños. Por lo tanto, lo mejor es que los niños y bebés no se expongan para nada al sol directo.

CENTRO	Agoizko DBH		20-1C-03
TÍTULO	<i>Las cremas solares nunca protegen al 100%</i>	CURSO	1º
PROFESOR	Gorka Arretxe	ASIGNATURA	Natur zientziak

FUENTE	
AUTOR	OCU
TÍTULO	Las cremas solares nunca protegen al 100%
EDITORIAL/WEB	http://www.ocu.org/habitos-y-prevencion/las-cremas-solares-nunca-protegen-la-piel-al-100-s387014.htm
AÑO	
PÁGINA	
ISBN	
TIPOLOGÍA	
SOPORTE	Impreso
FORMATO	Mixto
TIPO	Instructivo – expositivo / pictogramas
USO	Público

ESTRATEGIAS

ANTES DE LA LECTURA

OBJETIVOS DE LA LECTURA

¿Para qué leer? → **Conocer las recomendaciones para antes de tomar el sol.**

El alumno debe saber que va a leer el texto para conocer las instrucciones básicas elementales que debe tener claras a la hora de tomar el sol.

1) **Elaborar hipótesis antes de la lectura:** a partir del **título** se puede intuir de qué nos hablará el artículo. Luego, unas **tablas** claras nos dan más información acerca del texto que vamos a leer y, por último, **pictogramas** nos alertan de distintos peligros que puede ocasionar tomar el sol sin protección.

-A partir del título sabemos que el uso exclusivo de cremas protectoras no es garantía de no padecer cualquier enfermedad relacionada con la exposición prolongada al sol. Por tanto, se supone que algo más habrá que hacer para evitar cualquier problema: en el caso de los niños evitar cualquier exposición (incluso con crema), evitar las horas centrales (incluso con crema...). Es decir, se recomienda no tomar el sol en ciertas edades y horas.

La forma en que está estructurado el texto ayuda a su lectura. Las recomendaciones vienen dadas en otro color para captar la atención de lector y resumen lo que viene a continuación.

CENTRO	Agoizko DBH		20-1C-03
TÍTULO	<i>Las cremas solares nunca protegen al 100%</i>	CURSO	1º
PROFESOR	Gorka Arretxe	ASIGNATURA	Natur zientziak

2) Activar los conocimientos previos del lector: hacer que los alumnos expongan lo que conocen del tema, promoviendo el diálogo entre ellos.

Este texto es propicio para contar experiencias propias, anécdotas... Se realizarán preguntas del tipo:

- a) ¿Cuándo vais a la playa, piscina al monte... os dais crema protectora?
- b) ¿Cuándo salís del agua, renováis la aplicación?
- c) ¿Os habéis quemado alguna vez? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?
- d) ¿Cuáles fueron los efectos? ¿Cómo los aliviaste?
- e) Te has quemado alguna vez pensando que “Bah, está nublado hoy no me doy crema porque no me quemaré”, o si no “¡Es que si me aplico crema no me bronceo!”
- f) ¿Tienes amigos con una piel más morena o más clara que actúan de otro modo?
- g) ¿Qué número de protección utilizas? ¿Qué quiere decir este número? ¿Una persona de piel muy blanca y una persona de piel más oscura utilizarán el mismo número de protección?
- h) Si vas a la playa y pasas la mayoría del tiempo en el agua, y sin crema, ¿te quemas?
- i) Consecuencias a largo plazo de tomar el sol de manera irresponsable.
- j) ¿Por qué crees que hay gente a la que no le importa correr riesgos y todo vale para verse bronceado?

DURANTE LA LECTURA

3) Conocer / enseñar el significado de palabras que no se entiendan: *OCU* (no viene especificado en ningún momento quién integra la OCU o su significado), *fotoprotector*, *radiación UVB* y *UVA* (diferencias), *descamación*.

OCU: organización de consumidores y usuarios.

Fotoprotector: foto: luz + protector: algo que nos protege de la luz: hace referencia a las cremas solares.

Radiación: forma en la que nos llega el calor del sol y nos calienta. Algunos rayos solares son perjudiciales ya que causan daños en la piel. Los rayos UV llegan a nosotros desde el Sol en dos formas:

Radiación UVB: causan más quemaduras que los A pero los UVA llegan a mayor profundidad.

Descamación: caída de la piel superficial (como si un pez perdiera sus escamas).

4) **Releer el texto** para asegurarse que se ha entendido lo que se ha leído.

CENTRO	Agoizko DBH		20-1C-03
TÍTULO	<i>Las cremas solares nunca protegen al 100%</i>	CURSO	1º
PROFESOR	Gorka Arretxe	ASIGNATURA	Natur zientziak

5) Seguir estrategias materiales para **marcar la información relevante**:

Analizar y subrayar con otro color los distintos títulos que existen en el texto

Anotar algún dato importante al margen para simplificar o resumir información relevante.:

Recapitulaciones parciales:

- Las cremas solares no son fiables al 100%.
- Entre las 12 y las 16 horas (horas centrales) evitar tomar el sol.
- Evitar que los niños tomen el sol.
- Protegerse del Sol (además de cremas, gafas, gorras, gafas).
- Aplicación: cantidad necesaria y renovarla después de estar en el agua, secarse con la toalla...

6) Sacar **conclusiones de la primera y segunda tabla** del texto:

1ª tabla: cuanto más clara es la piel, más riesgo de lesiones relacionadas con la toma de Sol.

2ª tabla: a mayor factor de protección, más tiempo puedo estar expuesto al sol. Pero esto no quiere decir que no se corra riesgo (retomar el título mismo del artículo).

DESPUÉS DE LA LECTURA

1. Afirmar o corregir las hipótesis o preguntas planteadas antes de la lectura.
2. Formularse preguntas sobre lo que se ha leído. Concretar. Por ejemplo, comparar lo que han comentado sobre su costumbre cuando toman el sol con lo que se debería hacer. Ver en qué deberían cambiar....

Cómo lo hago	Cómo lo debería hacer después de leer el texto