

De forma aproximada podemos aplicar a táboa que segue:

	Acción do sol sobre a pel (non protexida)	Características pigmentarias
Fototipo I	Presenta intensas queimaduras solares, caso non se pigmenta nunca e escámase de forma ostensible.	Individuos de pel moi clara, ollos azuis, louros e con pecas na pel. A súa pel, habitualmente, non está exposta ao sol, é de cor branco-leitoso.
Fototipo II	Queimase fácil e intensamente, pigmenta lixeiramente e escama de forma notoria.	Individuos de pel clara, pelo louro, ollos azuis e pecas de pel non exposta habitualmente ao sol, é branca.
Fototipo III	Queimase moderadamente e pigmentase correctamente.	Razas caucásicas (europeas) de pel branca que non está exposta habitualmente ao sol.
Fototipo IV	Queimase moderada ou minimamente e pigmenta con bastante facilidade e de forma inmediata ao expoñerse ao sol.	Individuos de pel morena ou lixeiramente castaña, con pelo e ollos escuros (mediterráneos, mongólicos, orientais).
Fototipo V	Raramente se queima, pigmenta con facilidade e intensidade (sempre presenta reacción de pigmentación inmediata).	Individuos de pel castaña (amerindios, indostánicos, árabes e hispanos).
Fototipo VI	Non se queima nunca e pigmenta intensamente (sempre presenta reacción de pigmentación inmediata).	Etnias negras

Os fotoprotectores protexen a nosa exposición

Os filtros e protectores solares son produtos que nos axudan, aplicados correctamente, a controlar a radiación que chega até a nosa pel e aumentar o tempo de exposición en función do noso fototipo e índice de radiación solar existente.

Os filtros solares teñen algún compoñente que interacciona coa radiación UV-A ou UV-B limitando o seu efecto sobre a pel, mentres que os protectores teñen substancias que a modo de pantalla reflicten a radiación solar.

A protección tamén pode ser física, mediante roupa, gafas para o sol, gorros ou parasoles. A ter en conta:

1. Non expoñas ao sol aos cativos/as menores de 12 meses e non aplique produtos fotoprotectores sobre a súa pel.
2. Usa un fotoprotector con FPS (factor de protección solar) adecuado ao seu fototipo e que bloquee a radiación UV-B e A.
3. Emprega gafas de sol que bloqueen o 99-100% da radiación ultravioleta.
4. Evita a exposición ao sol entre 12 h e 16 h, horas de máxima radiación. Cando a sombra proxectada polo noso corpo é inferior á nosa altura non deberíamos estar ao sol.
5. Evita o uso de lámpadas solares e demais aparatos bronceadores. A radiación emitida é 7 veces maior que a exposición ao sol; a pel non está preparada para unha radiación tan forte.

Medusas

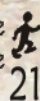
En caso de roce ou contacto cunha medusa

Non hai un método totalmente fiable e eficaz para previr as picaduras de medusas. Existen repelentes de medusas que non está demostrado que sexan efectivos. Deben seguirse as indicacións do persoal de salvamento e socorrismo e, en calquera caso, non tocalas nunca (estean mortas ou rotas) xa que os cnidocitos (células urticantes) poden estar activas até 24 h despois de mortas.

Se nos pica unha medusa debemos ir ao posto de primeiros auxilios para que nos atendan. Se o areal non dispón deste servizo procederemos da maneira que segue:

1. Lavar a zona con auga de mar (nunca con auga doce) para retirar os restos de células que aínda non nos picaron.
2. Aplicar ácido acético diluído ao 5% (vinagre) o alcohol ao 70% que inactiva as células urticantes.
3. Retirar os fragmentos que poidan estar pegados á pel con pinzas e non refregar a zona.
4. Aplicar frío seco para evitar a dor. O xeo nunca en contacto coa lesión.
5. Aplicar, se non hai alerxias, un antihistamínico de uso tópico en crema para o tratamento de todo tipo de picaduras.
6. Non usar tratamentos baseados no amoníaco ou similares.

Se aparecen síntomas como mareos, suor, malestar de estómago, taquicardia, alteración da consciencia e alteración na visión, febre, ... chamar ao 112.



21

Se decides deixar de fumar consulta aos profesionais do teu centro de saúde, asesorante nos tratamentos e medidas de apoio. Tamén podes dirixirte ás Delegacións Provinciais da Consellería de Sanidade: A Coruña: 981 185 800/836, Lugo: 982 294 086/221, Ourense: 988 386 349/347, Pontevedra: 986 805 800/823.

20 minutos despois do demorado cigarro	A tensión arterial baixa a cifras normais. A frecuencia cardíaca recupera niveis normais. A temperatura da mans e pés aumenta a cifras normais.
8 horas	O monóxido de carbono en sangue redúcese, aumentando o nivel de oxixeno.
24 horas	Diminúe o risco de ataque cardíaco.
48 horas	Restáuranse as terminacións nerviosas do gusto e olfacto co que mellora a capacidade de ulir e saborear.
72 horas	Os bronquios reláxanse, facilitando a respiración.
15 días a 3 meses	Mellora a circulación e o funcionamento pulmonar nun 30%.
1 mes a 9 meses	Rexorden os cilios, mellorando a capacidade para eliminar o moco. Diminúen a tose, o cansazo e a sensación de afogo.
1 ano	O risco de enfermidade coronaria redúcese á metade.
5 anos	Diminúe o risco de accidente cerebrovascular.
10 anos	O risco de cancro de pulmón redúcese nun 50% e diminúe o risco doutros cancros.
15 anos	O risco de cancro de pulmón redúcese nun 85%. O risco de cancro de esófago e cavidade oral igualase ao dunha persoa non fumadora.

Bronceado

O bronceado mellor con precaución

Unha adecuada exposición ao sol ademais de ser necesaria é beneficiosa para a nosa saúde.

Nas últimas décadas a exposición solar converteuse nunha moda favorecida polo maior tempo que dispoñemos para o lecer. O abuso nos baños de sol está a implicar un aumento, sobre a poboación exposta, dos seus efectos acumulativos. Cada vez son máis frecuentes os problemas de pel e oculares. A idade media da poboación con síntomas de sobreexposición solar é cada vez menor.

A prevención pode evitar futuras situacións de risco. Unha racionalización nas exposicións ao sol, a adecuada información e unha correcta protección garántenos un bo coitado da nosa pel e ollos naquelas actividades que fagamos no medio natural. Lembremos que o bronceado é un mecanismo de defensa da pel.

A radiación que chega até a nosa pel

Os raios ultravioleta chegan até a nosa pel dende o sol, existen 3 tipos, os A, B e C, os C filtranse na capa de ozono.

Os UV-A penetran no interior da pel incluso até as capas profundas da pel (derme), poden orixinar o avellentamento prematuro da pel, alerxias, manchas e cancro nos casos máis graves. Danan o coláxeno orixinando as engurras.

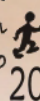
Os UV-B chegan até a epiderme, orixinando roibén e as queimaduras ou eritemas solares.

O capital solar é a nosa defensa fronte ao sol

Defínese como o tempo acumulado que unha persoa pode estar ao sol ao longo da súa vida sen que iso lle cause problema ningún na pel ou ollos. É individual e non renovable. Está determinado por factores xenéticos pero tamén se ve influenciado por factores ambientais. Cando o superamos maniféstanse na pel e ollos os primeiros síntomas que poden derivar en problemas máis graves.

O fototipo

É a capacidade que ten a pel para asimilar a radiación solar, varía entre etnias ou poboacións humanas, así os fototipos I, II, III e IV corresponden coas poboación orixinarias de Europa. Os fototipos V e VI con poboacións africanas, amerindias, etc. É fundamental coñecer o noso fototipo para saber a protección mínima que debemos aplicar, e a mellor forma é consultalo ao dermatólogo/a ou farmacéutico/a.



20

Tabaco

Para unha vida sen malos fumes

O tabaco é a principal causa de enfermidade e morte na sociedade actual, mesmo os fumadores pasivos que respiran este aire corren un grave risco. Nos últimos anos o número de mulleres que fuman durante o embarazo incrementouse até o 25%.

Datos a ter en conta; en Galicia o primeiro cigarro fúmase aos 13 anos no caso dos homes, e un pouco máis tarde para as mulleres. Neste período hai máis mulleres fumadoras ca homes aínda que estes últimos consomen máis. O 30% das mulleres fuma a diario.

Efectos do tabaco a curto prazo

1. Manchas, infeccións e caries dentais.
2. Mal alento, cheiro corporal por impregnación do tabaco.
3. Manchas amarelas en uñas e dedos.
4. Engurras prematuras no contorno do beizo superior, ao redor dos ollos, queixo, meixelas e tonalidade gris da pel orixinan o "rosto do fumador".
5. Mal aspecto da pel.
6. Perda do sentido do gusto e olfacto.
7. Dificultade na respiración e maior cansazo.

Riscos a medio e longo prazo

1. Bronquite crónica.
2. Enfisema pulmonar.
3. Cancro de pulmón.
4. Hipertensión arterial.
5. Enfermidade coronaria (anxina ou infarto de miocardio).
6. Accidentes cerebrovasculares.
7. Úlcera gastrointestinal.
8. Gastrite crónica.
9. Cancro de larinxe.
10. Impotencia sexual no varón.

Deixar de fumar mellora a nosa saúde

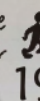
O verán pode ser un período perfecto para deixar de fumar, nel danse as circunstancias máis favorables para conseguilo:

1. É un momento sen tensións e con menos traballo. A realización de técnicas de relaxación pode ser un apoio.
2. A práctica dunha actividade física ao aire libre, de xeito regular, sinxela e adaptada ás túas posibilidades é unha gran axuda.
3. Realizar unha dieta lixeira e rica en froitas, verduras e cereais integrais con gran consumo de líquidos é outro pequeno paso.
4. Facer vida social e buscar apoio en amigos e familiares é outro estímulo para acadar o obxectivo.

Deixar de fumar mellorará a túa calidade de vida, saúde e axudarate a aforrar de media entre 400 e 750 € ao ano.

Se a pesar de todo segues sen fumar ten en conta

1. Antes de acender un cigarro asegúrate de non molestar ás persoas do teu contorno aínda que estea ao aire libre.
2. Non fumes diante de enfermos, mulleres embarazadas, nenos/as ou mozos/as.
3. Intenta crear espazos sen fume no teu fogar e lugar de traballo. Retira os cinzeiros e cigarros no resto para evitar fumar.
4. Cando fumes elixe espazos de fácil ventilación e renova o aire con frecuencia.
5. Respecta o dereito de todos a respirar un aire sen fume de tabaco. Existe unha lexislación moi clara que regula o fumar nos espazos públicos e lugares de traballo.



19

Plano dos roteiros

Propoñemos 4 rutas de diferentes lonxitudes e de dificultade baixa ou media, de xeito que podamos planificar as nosas actividades saudables nunha contorna de grande beleza.

Os traxectos por tramos só para pedrus, mixtos (pedrus e bicicleta) e por estrada, polo que deberemos adecuar a nosa atención a cada situación respectando sempre as normas básicas de seguridade nas estradas.



Pódese obter máis información na Unidade Concello Saudable da Concellería de Medio ambiente, Sanidade e Consumo de Vigo, ou a www.vigo.org través da páxina web oficial.

Fotografías: Concello de Vigo e Novocentrom, SL. Depósito legal: VG 1267-2009. Queda prohibida a reprodución total ou parcial por calquera medio ou soporte, desta obra, sen a autorización previa do titular. EXEMPLAR GRATUITO