



COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ALEX VICTORIA
BARRERA PALOMAR
Subdirección de Salud

CF. DIANA YOLANDA
OSORIO CHACÓN
Coordinación Grupo
Salud Pública

PS. ANACENEHT PALA-
DINES

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK

Comunicaciones
Estratégicas

LA EXPOSICIÓN
EXCESIVA A LA
RADIACIÓN SOLAR,
SE RELACIONA CON
DIFERENTES TIPOS
DE CÁNCER: DE
PIEL, QUEMADURAS
SOLARES, ENVEJE-
CIMIENTO ACELERA-
DO DE LA PIEL,
CATARATAS Y
OTRAS ENFERME-
DAS OCULARES.

OMS



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 003
AGOSTO 06 DE
2019

SANIDAD MILITAR INFORMA : SOBRE LA RADIACIÓN SOLAR ULTRA VIOLETA

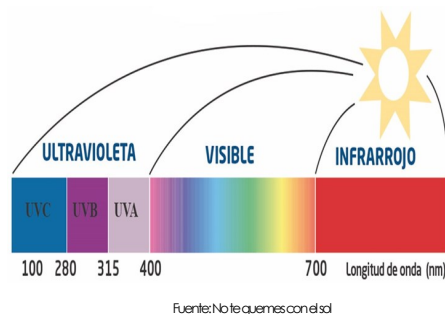
Para Sanidad Militar, es importante que los afiliados conozcan sobre los riesgos que pueden ocasionar daños en la salud, siendo la exposición a radiación solar un factor atribuible al cáncer de piel y carcinomas, estas patologías tienen una representación del 4,2% de todos los cánceres en el Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares, por lo tanto tenga en cuenta la siguiente información:

¿SABE QUÉ ES LA RADIACIÓN SOLAR ULTRAVIOLETA?

Todos estamos expuestos a la radiación UV procedente del sol y de numerosas fuentes artificiales utilizadas en la industria, el comercio y durante el tiempo libre. El sol emite luz, calor y radiación UV. Fuente OMS

La radiación solar ultravioleta o radiación UV es una parte de la energía radiante (o energía de radiación) del sol.

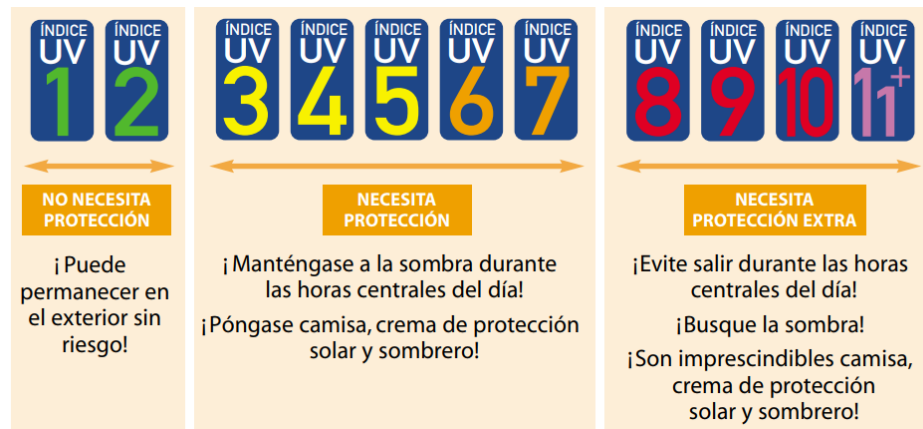
Esta luz solar es energía radiante electromagnética, la cual está compuesta principalmente por el espectro de luz ultravioleta, luz visible e infrarroja que se transmite en forma de ondas electromagnéticas en cantidad casi constante, Fuente: MINAMBIENTE



¿QUÉ DEBE CONOCER SOBRE LA RADIACIÓN SOLAR?

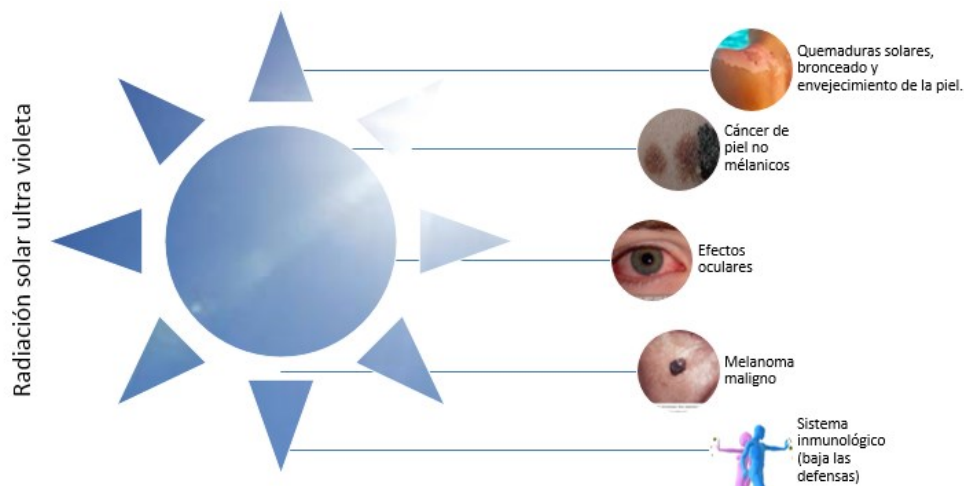


¿CÓMO INTERPRETAR EL ÍNDICE UV (ULTRA VIOLETA)?



Fuente: Índice UV Solar mundial Guía práctica OMS.

“UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD”



¿QUÉ CUIDADO DEBE TENER, RECOMENDACIONES GENERALES?

- Manténgase hidratado cuando esté expuesto al sol.
- Evite la exposición solar en las horas centrales del día. Los rayos UV solares son más fuertes entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Tenga especial cuidado con la exposición al sol durante esas horas.
- Evite las lámparas y las camas bronceadoras, ya que aumentan el riesgo de cáncer de piel y pueden dañar los ojos si no se usa protección.
- Utilice camisa de manga larga y en lo posible, gorra o sombrero, sobre todo cuando este al aire libre trabajando, jugando o haciendo ejercicio. Fuente: OMS.



Con los niños: Los niños suelen ser más vulnerables a los riesgos ambientales que los adultos. Cuando estén al aire libre, hay que protegerlos de la exposición directa a los rayos UV, con prendas suaves de algodón de manga larga.

Según recomendación médica los baños de sol en los primeros meses, deben hacerse de manera indirecta y no por tiempos prolongados mayores a 20 minutos boca abajo y 20 minutos boca arriba, cuando esté en espacios abiertos deben permanecer siempre a la sombra.



Militares activos: Se recomienda en las Unidades Militares, áreas de operaciones y áreas de entrenamiento, utilizar el uniforme completo protegiendo la mayor parte del cuerpo (salvo las actividades que requieran otro tipo de indumentaria), utilice la gorra evitando exposiciones prolongadas al sol.

Manténgase hidratado y en lo posible como medida de autocuidado utilice bloqueador solar con un factor de protección solar mayor a 30 (FPS+30).

¡Importante!

Para Bogotá, a través del Observatorio de Salud de Bogotá, se encuentra publicado el pronóstico de índice UV por semanas, en el link de infografías.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1063
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

