GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS

Campaña de fotoprotección y prevención del Cáncer de Piel

disfruta del sol sin dejarte la piel

CÓDIGO DEL SOCORRISTA *solidable*

PLAYA solidable

JUNTA DE ANDALUCIA
Agencia Sanitaria Costa del Sol
CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS

1. INTRODUCCIÓN

Se asegurará que todos los socorristas sean informados y protegidos contra los efectos nocivos de la radiación ultravioleta del sol (UVR) cuando están al aire libre. Además, los socorristas promoverán un conocimiento de la gran importancia de la necesidad de protección contra daños en la piel y los ojos causados por UVR a los usuarios de playa, quienes deberán considerar estas sugerencias de políticas de protección solar.

La política de seguridad solar es una de las políticas más importantes, ya que puede afectar directamente la salud de los socorristas. Estas políticas que se presentan en este documento constituyen los estándares mínimos que ambos deben tener en cuenta.
Se corresponden con las políticas internacionales recomendadas en materia de fotoprotección.

2. LOS HECHOS

1. **España tiene una de las tasas más altas** de cáncer de piel en el mundo. Las tasas de cáncer de piel se han incrementado en un 38% en los últimos años.

2. **Cada año, se producen más de 1000 muertes** por melanoma maligno y en torno a 4000 nuevos casos diagnosticados en España.

3. **Demasiada exposición a UVR** o quemaduras solares repetidas, especialmente en la infancia, daña la piel y aumenta el riesgo de cáncer de piel en la edad adulta. Nota: tanto la exposición acumulada (sin quemaduras solares" reales) como las quemaduras solares repetidas (no necesariamente "graves") pueden contribuir a aumentar el riesgo.

4 . Las quemaduras solares severas, particularmente en los jóvenes, aumentan el riesgo posterior de daño de la piel y cáncer de piel.

5. Si podemos proteger a las personas desde en la infancia y en la juventud, tendrán un 75% menos de riesgo de desarrollar cáncer de piel en etapas posteriores de la vida.

6. Un bronceado es un signo de piel dañada y debilitada.

7. El estilo, el tipo y la cantidad de ropa que usamos a menudo no se ajusta al intenso sol y al alto nivel de UVR existente en nuestra zona.

8. La participación en deportes, recreación y trabajo al aire libre suponen una exposición a niveles peligrosamente altos de UVR.

9. El 95% del cáncer de piel se puede curar si se detecta y trata antes de tiempo.

10. Se ha demostrado que las radiaciones UV causan daño en los ojos, como cataratas y pterigium. Estos daños pueden comenzar en la infancia.

11. La radiación UV reflejada puede causar quemaduras solares incluso bajo techo, por lo que otros métodos de protección solar son esenciales.

12. La radiación UV también se presenta en niveles altos en los días nublados, por lo que todos los métodos de protección solar deben usarse en días nublados, así como en días soleados.

3. LOS SOCORRISTAS

La salud de los de los socorristas es una de las principales preocupaciones del proyecto Playa Soludable. Lo recomendable es prevenir el cáncer de piel practicando con regularidad medidas de protección simples. El cáncer de piel es prevenible y las medidas de fotoprotección son nuestro gran aliado. Por otro lado, se reconoce que las cataratas y otras enfermedades oculares están relacionadas con la radiación ultravioleta (UVR) y que las gafas de sol correctas evitarán o reducirán estos problemas en los ojos.

Así, Playa Soludable recomienda enfáticamente la protección solar de los socorristas durante su jornada laboral. Es su responsabilidad el uso de los equipos de protección proporcionados (sombreros, uniformes, protector solar, estructuras de sombra, gafas de sol, etc.), la adopción de prácticas seguras (volver a aplicar protector solar, minimizar el tiempo al aire libre durante los picos de tiempo de UV, etc.). Además, es importante destacar que los socorristas deben ser un buen modelo a seguir para los miembros más jóvenes y para la comunidad en general.

Este **"Código del Socorrista Soludable"** pretende establecer las pautas mínimas que deben llevar a cabo estos profesionales para cuidar su salud durante su jornada laboral.

4. RECOMENDACIONES DE FOTOPROTECCIÓN

Sombra

1. Los materiales utilizados para proporcionar sombra deben proyectar una sombra oscura (es decir, bloquear el UVR a un mínimo del 50%).

2. Provisión de sombra natural o artificial sobre la zona en la que el socorrista suele realizar su trabajo.

3. Cubierta protectora sobre todas las torres de observación.
NOTA: Es posible que se sufran quemaduras solares incluso bajo refugio debido al reflejo de la radiación UV en la arena y el agua, por lo que, aún a resguardo, deben tomarse otras precauciones de entre las aquí enumeradas.

Ropa de protección

1. Sombreros de ala ancha (ancho mínimo del borde de 8 cm) con parte inferior oscura (no reflectante), o sombreros de "estilo legionario", que tienen piezas laterales que protegen las orejas y el cuello.

2. Camisas de manga larga con cuello

3. Pantalones cortos que lleguen hasta la rodilla

Protector solar

1. Uso de protector solar SPF 30+ de amplio espectro y resistente al agua

2. Aplicación al menos 20 minutos antes de la exposición para que la crema pueda "absorberse" en la piel, para una protección efectiva.

3. Volver a aplicar cada 2-3 horas, o más a menudo después de nadar, o sudar mucho.
Nota: con protectores solares SPF más altos, pueden aparecer reacciones de sensibilidad. Si aparecen erupciones en la piel, elija una marca diseñada para pieles sensibles.

Gafas de sol

Homologadas con categoría 2, 3, o 4 de la CE, con protección lateral pero que no dificultan la visión periférica.

5. RESPONSABILIDADES DEL SOCORRISTAS:

Desde sus respectivos centros de responsabilidad, se recomienda que los socorristas:

1. Realizar las tareas de patrulla provistos de sombreros, camisas y pantalones cortos para cumplir con los estándares anteriores.

2. Usar protector solar SPF 30 + de amplio espectro y resistente al agua y de gafas de sol adecuadas para todas las actividades.

3. En las tareas de patrulla, se hará un uso máximo de la sombra natural existente.

4. Es obligatorio que los socorristas usen los uniformes de patrulla en todo momento, excepto en una situación de rescate o cuando las condiciones no lo permitan.

5. Los socorristas actuarán en todo momento como modelos a seguir en cuanto al uso y promoción de las medidas de fotoprotección.

6. Los socorristas recomendarán a los usuarios de playa el uso de las medidas de fotoprotección recomendadas anteriormente.

Campaña de fotoprotección y prevención del Cáncer de Piel
disfruta del sol sin dejarte la piel
ESTRATEGIA EN PLAYAS
PLAYA saludable