

Enfermería invita a los mayores a proteger su piel en verano

'Fotosenior y la batalla del sol', una nueva campaña en la que el Consejo General de Enfermería (CGE) desplaza ahora su foco hasta la población a partir de 60 años.



Un instante del vídeo de la campaña 'Fotosenior y la batalla del sol' | Foto: Youtube Consejo General de Enfermería (CGE)

04.07.2019 - 14:30

Tras el éxito de la campaña 'Ponle Crema', lanzada el verano pasado por el **Consejo General de Enfermería (CGE)** para promover la adecuada fotoprotección de los niños, llega ahora '**Fotosenior y la batalla del sol**', una nueva campaña en la que el consejo desplaza ahora su foco hasta la población **a partir de 60 años**. El objetivo, una vez más, es promover la adopción de hábitos saludables frente al sol mediante un **decálogo de consejos específicos** que, en este caso, han sido elaborados por enfermeras expertas en Dermatología teniendo en cuenta las características y necesidades de la piel de nuestros mayores.

La **fotoprotección** debe ser un hábito que se adquiera desde la infancia y mantenerse a lo largo de toda la vida, adaptando los cuidados a cada etapa, también a partir de los 60. Y es que, con el paso de los años, la piel sufre una serie de cambios y acusa los efectos del envejecimiento. Más allá de la aparición de arrugas, la piel se muestra más fina, pálida y transparente. Además, el daño solar acumulado a lo largo de la vida se hace más evidente y se traduce en la **aparición de manchas**, a veces, de gran tamaño. Este decálogo ha sido elaborado precisamente teniendo en cuenta todas esas circunstancias.

"La idea es que, gracias a esta campaña, podamos concienciarles de que también en esta etapa debemos cuidar y proteger nuestra piel"

Además, esta campaña va un paso más allá y es que, como explica el presidente del Consejo General de Enfermería, **Florentino Pérez Raya**: "Fotosenior y la batalla del sol' no es una campaña más. Ha sido diseñada pensando en las características y necesidades de la piel a partir de los 60 años, pero además pretende ser un **homenaje a esta población** que, en esta etapa de la vida, precisa aún más cuidados y atención por lo que su relación con las enfermeras es aún más estrecha. Para ello, hemos recurrido a la **estética de los cómics** y los superhéroes y hemos creado 'Fotosenior y la batalla del sol'. La idea es que gracias a esta campaña podamos concienciarles de que también en esta etapa debemos cuidar y proteger nuestra piel y para ello basta con seguir unos sencillos consejos y, por supuesto, contar con nuestras enfermeras y acudir a ellas siempre que tengamos dudas porque enfermeros y enfermeras somos los profesionales de los cuidados".

MATERIALES

La campaña **consta de un vídeo** en el que dos enfermeras, **Mercedes Páez** y **Yolanda Roldán**, de la **Clínica Dermatológica Internacional**, explican de manera sencilla y amena los diez consejos clave para cuidar y proteger la piel a partir de los 60 años. Asimismo, se ha elaborado un **póster** que, al igual que el vídeo, sigue la línea de los cómics de superhéroes para explicar, como si de viñetas se tratase, este decálogo. Los materiales se difundirán en todos los medios del Consejo General de Enfermería y se pondrán a disposición de todos los colegios de Enfermería para que puedan sumarse a la campaña.

DECÁLOGO

1. Usa fotoprotectores durante todo el año, aplícalos 30 minutos antes de la exposición y reaplica cada dos horas. Elígelos de buena calidad con un FPS50 y filtros contra las radiaciones UVA y UVB.
2. Si tu tono de piel es claro o has tenido cáncer de piel, extrema las precauciones y elige fotoprotectores específicos. En estos casos, los fotoprotectores orales pueden ser un complemento a tener en cuenta para combatir los efectos de la radiación solar.
3. Algunos medicamentos pueden hacer que la piel se vuelva más sensible a la luz solar, favoreciendo la aparición de quemaduras. Es el caso de algunos tratamientos contra el cáncer, de las tetraciclinas que se emplean en procesos infecciosos, de antiarrítmicos y diuréticos en cardiopatías o psicofármacos en depresión y psicosis. Si es tu caso, evita la exposición al sol.
4. Hidrata tu piel después de cada exposición solar para prevenir la sequedad y la aparición de grietas y heridas.
5. Evita siempre la exposición solar en las horas centrales del día.
6. En verano, vístete con ropa fresca, que cubra la mayor parte de la piel, utiliza unas buenas gafas de sol, gorra o sombrero y, en lo posible, mejor a la sombra.

7. Con la edad, la sensación de sed disminuye y, a veces, hay que acordarse e incluso hacer el esfuerzo para beber. No esperes a tener sed, tu cuerpo necesita entre un litro y medio y dos litros de agua al día. Los zumos de fruta natural y las infusiones frías sin azúcar pueden ayudarte a cubrir tus necesidades.

8. El verano es una buena época para disfrutar de sabrosas frutas y verduras. Tienen pocas calorías y abundantes vitaminas y minerales.

9. Las revisiones periódicas ayudan a prevenir el cáncer de piel y, en su caso, detectarlo a tiempo, cuando las posibilidades de curación son mayores. Consulta, como mínimo, una vez al año.

10. Si tienes dudas, consulta con tu enfermera. Somos especialistas en cuidados.