



A fondo

Ciencia y Salud

Sanidad

Laboral

Prescripción

Videos

Ocio



Cómo actuar en caso de quemadura solar

Publicado por: Diario Enfermero on: agosto 11, 2018 En: A fondo [Imprimir](#) [Correo Electrónico](#)

GEMA ROMERO.- Aparentemente todo el mundo sabe lo que tiene que hacer para protegerse del sol, pero año tras año siguen produciéndose quemaduras. Por ello, en una nueva edición de Apple Advice, el programa de consejos a la población de Canal Enfermero, han contado con la participación de Mercedes Páez, enfermera de la Clínica Dermatológica Internacional, para saber cómo actuar ante esta situación y si podemos utilizar remedios caseros como el vinagre, el yogur o la pasta de dientes.

Lo primero que especifica Páez es que ante una quemadura solar debemos dar por finalizada nuestra estancia en la playa o piscina por varios días. "A las quemaduras no debe darles el sol, pues empeorarían, así que hasta que mejore, nada de exposición", subraya. Una vez en casa podemos darnos una ducha con agua fría, pero sin jabón, o aplicar compresas frías directamente en la quemadura. "Se aplicaría con ligeros toques, sin frotar, para no levantar la piel", señala.

"En caso de dolor se puede tomar algún analgésico y utilizar cremas hidratantes o after sun, que es más refrescante. Si vemos que la quemadura es más importante también se pueden utilizar cremas como Furacin o Silvederma que están indicadas para las quemaduras", explica.

Remedios de la abuela

El vinagre o el yogur, típicos remedios de nuestras abuelas para estas lesiones, aunque no son lo ideal, también podemos utilizarlos si no disponemos de ninguna crema. Eso sí, en el caso del vinagre debe aplicarse diluido: la proporción serían dos vasos de agua por uno de vinagre. Como explica Páez “el vinagre tiene propiedades antisépticas, refresca la piel y evita la aparición de ampollas”.



En el caso del yogur, “las proteínas de la leche permiten que la piel se mantenga húmeda y fresca. En este caso se aplicaría una capa generosa de yogur en una compresa. Se debe dejar actuar al menos 20 minutos. Con compresas de agua fría y toques ligeros, sin frotar para no llevarnos los restos de piel, retiramos los restos de yogur”.

Lo que nunca se debe emplear, en ningún tipo de quemadura, es la pasta de dientes: “Al aplicarla sobre una quemadura, se seca, forma una costra, y al querer retirarla te llevas toda la piel”, subraya esta enfermera de la clínica Dermatológica Internacional.

Tampoco hay que reventar las ampollas en el caso de que aparezcan. “Si aparecen las ampollas, o si hay dolor, fiebre, mareos, escalofríos o sensación de desmayo es conveniente acudir a nuestro centro de salud para consultar con un profesional sanitario”, subraya.