



Guía de Cuidados para la Ciudadanía

10

Cuidados y Recomendaciones ante las quemaduras solares

- 1.- Evita que te de el sol y busca un lugar fresco y con sombra.
- 2.- Date un baño o una ducha de agua fría-templada sin usar jabón y sin frotar la piel. También puedes aplicar compresas frías sobre la quemadura. No apliques hielo porque puedes empeorarla. Seca la piel suavemente con pequeños toques.
- 3.- Hidrata la piel aplicando crema tipo after sun o gel con aloe vera siempre que la piel esté íntegra. Prueba a meter la crema en la nevera unos minutos antes de aplicarla para que nos alivie los síntomas.
- 4.- Beba abundante agua para reponer los líquidos perdidos, las quemaduras solares producen deshidratación.
- 5.- Evita la exposición al sol hasta que se cure totalmente la quemadura y durante varias semanas después. Aplica crema protectora de un factor alto (SPF 50).
- 6.- Para calmar el dolor puedes tomar tus analgésicos habituales (paracetamol o ibuprofeno). En caso de duda consulta a tu enfermera o con otros profesionales sanitarios.
- 7.- Usa ropa suelta de algodón para evitar el dolor y otras molestias
- 8.- Si aparecen ampollas o se rompe la piel, no reventarlas y taparlas con un apósito, requiere de una supervisión de la cura por parte de tu enfermera para evitar infección u otras complicaciones.
- 9.- Evita usar remedios populares como aplicar pasta de dientes en la zona quemada. Muchos de ellos pueden alargar el proceso de recuperación, empeorar la quemadura y producir infecciones.
- 10.- Acuda a un centro sanitario: si aparece fiebre alta ($>38^{\circ}\text{C}$), dolor de cabeza intenso, confusión y escalofríos, porque podríamos estar ante un golpe de calor.

