

TERRAZA Y SOLARIO

Zona equipada con hamacas para descansar y disfrutar de los beneficios del sol.

Efectos – Beneficios

- Permite un aspecto bronceado a algunos tipos de pieles.
- Estimula la creación de vitamina D, fundamental para la absorción de calcio y para la salud de los huesos.
- Tiene un efecto óptimo sobre ciertas enfermedades de la piel como la psoriasis y el acné.

Procedimiento

Tomar el sol puede potenciar la aparición de enfermedades relacionadas con la piel si no se tienen en cuenta una serie de medidas preventivas que deben empezar antes de entrar en contacto directo con las radiaciones solares.

- Utilizar protectores solares adecuados a sus características físicas (fototipo), y que contengan filtros frente a los rayos UVA y UVB.
- Realizar la primera aplicación al menos 30 minutos antes de exponerse al sol.
- Durante la exposición solar reponga el fotoprotector después de cada baño prolongado (más de 20 minutos), o cada dos horas.
- Las primeras exposiciones al sol han de ser cortas y graduales para que la piel se vaya adaptando y no surjan quemaduras.
- Evitar tomar el sol en las horas en las que éste tiene mayor intensidad, es decir, entre las 12 y las 16 horas.
- Consultar a un especialista cuando se perciba cualquier lesión en la piel

Contraindicaciones

- Los bebés, los menores de 3 años y los ancianos no deben exponerse directamente al sol y han de utilizar fotoprotectores con factor mayor de 25.
- Las personas con piel blanca o con pecas deberán extremar las precauciones arriba indicadas.
- Resulta nocivo tomar directamente el sol tras el uso de la sauna, debido a que al realizar la ducha posterior a la sauna, se retiran sustancias protectoras contra algunos rayos nocivos presentes en la luz solar.