



GRUPO DE MONTAÑA STANDARD



Medicina para montañeros

Resúmenes

2.- El Sol

La radiación solar



- La fracción más dañina son los ULTRAVIOLETA B
- En la montaña hay más radiación que en la playa (5% más por cada 300 m. de ascenso)
- La nieve refleja el 75% de la radiación que recibe y también nos afecta
- La radiación diaria se recibe en sus 2/3 entre las 10 y las 14 horas (solares)
- La radiación solar atraviesa las nubes
- *Índice UV*: cuanto más alto más perjuicio a la piel y los ojos, en menos tiempo. Superior a 10: exposición extrema

QUEMADURAS SOLARES

QUE HACER:

PREVENIR:

Gorro, gafas, manga larga, cubrir el cuello (camisa o braga).

Cremas protectoras piel y labios hasta FPS 50 según piel de cada uno

TRATAR:

Compresas frías

Lociones tipo “after sun”

QUE NO HACER:

No renovar la aplicación de la crema solar cada 2 horas

No aplicar cremas los días nublados

OFTALMIA DE LAS NIEVES

QUE HACER:

PREVENIR:

gafas adecuadas, incluso en días nublados. Deben dejar pasar menos del 10% de la radiación UVB y tener los laterales protegidos

TRATAR:

Compresas frías
Reposo en ambiente oscuro
Analgésicos/Colirio atropina

