

Protegerse del SOL

¡es divertido!



5

consejos para disfrutar del sol

1

El Sol nos cuida

El Sol es una estrella, la más cercana a la Tierra y, sin duda, la más importante para nosotros. Es un gran amigo para el desarrollo de la vida, pues todos los seres vivos dependemos de él.



¿Sabías que...?

El Sol es el encargado de mantener a todos los planetas en su sitio. Es una especie de imán que hace que giren a su alrededor.

Pero ¿por qué el Sol es tan importante?

- Nos da luz y nos calienta; sin su presencia nuestro planeta estaría “helado”.
- Permite que las plantas puedan crecer gracias a un proceso llamado **fotosíntesis**.
- Favorece el crecimiento de unos huesos sanos y fuertes, gracias a su aporte de **vitamina D**.

?

Palabras un poco difíciles

Fotosíntesis: Proceso mediante el cual las plantas utilizan la luz del Sol para poder crecer.

Vitamina D: También se llama “vitamina del Sol”. Ayuda a nuestro cuerpo a utilizar el calcio; ya sabes, ese mineral fundamental para fortalecer nuestros huesos y dientes, pero también para un buen funcionamiento de los músculos.

2

Para troncharse

El chiste favorito

- La nueva cocinera es un Sol!
¿Ah, sí?
¿Cocina muy bien?
No, lo quema todo!



La pregunta del millón

¿Qué le dice la Luna al Sol?

“Tan grande y no te dejan salir de noche”.

La palabra secreta



Solución: oprobios

A

El buen observador

Como hemos visto, entre otros beneficios, el Sol favorece el crecimiento de nuestros huesos. Observa detenidamente la siguiente imagen y di cuál de los siguientes huesecillos crees que es más grande, ¿el A o el B?

Son iguales, es un efecto óptico.



3

2

...Pero el Sol también puede hacernos daño

Los rayos del Sol son tan potentes que, sin las medidas de protección adecuadas, dañan nuestro cuerpo. Imagina lo que te puede pasar si te pegas completamente a un radiador o te acercas demasiado a una hoguera... Con el Sol ocurre lo mismo, pero es quizás más peligroso porque no nos damos cuenta mientras paseamos o jugamos.

¿Sabías que la piel es el mayor órgano de nuestro cuerpo? Pues así es y, además, es la "barrera protectora" que nos protege de todo lo que nos rodea.

La piel tiene muchos mecanismos de defensa; por ejemplo, el hecho de ponernos morenitos, pero aún así, debemos cuidarla y ayudarla para que nos proteja durante muchos años.



Palabras un poco difíciles

★ **Insolación:** se produce cuando nuestro cuerpo se calienta demasiado. Duele la cabeza, te sientes mareado y débil e incluso puedes tener fiebre.

★ **Cáncer:** enfermedad debida a que algunas células malignas crecen de manera descontrolada. En realidad, la palabra "cáncer" hace referencia a más de 200 tipos de enfermedades que pueden ser muy distintas entre sí.

La sombra correcta

Mario está a punto de echarse una siestecita bajo la sombrilla, a la orilla del mar. Pero debe estar atento para saber en qué lado ponerse y que el Sol no le pille desprevenido. ¿Le ayudas a elegir la sombra correcta?



1



2



3

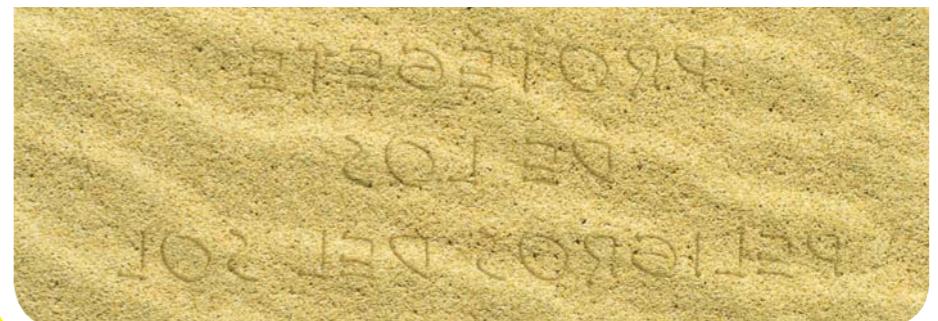
Solución: 2

¿Sabías que...?

Aunque actualmente nuestra cultura ve como "bonitos" los cuerpos bronceados, no siempre ha sido así. En otras épocas, la blancura de la piel era muy apreciada, tanto que incluso las personas maquillaban sus rostros con harinas y tizas.

Escondida en la arena

Un cangrejo que paseaba por la playa te ha escrito un mensaje secreto en la arena. Descubre de qué se trata.



Solución: Protege de los peligros del Sol

5

3

Ahora sí, ahora no: la fuerza del Sol no siempre es igual

Seguro que ya te has dado cuenta de que los rayos del Sol no siempre nos llegan de la misma manera. No te confies, hay situaciones en las que pensamos que el Sol no nos afecta, pero sí lo hace, y mucho.



La fuerza del Sol depende de:

La hora del día: entre las 11.00 h y las 16.00 h es cuando llegan sus rayos con más fuerza.

La estación del año: en primavera y verano el Sol es más potente.

La latitud: en el Ecuador la intensidad de los rayos es

máxima. En los polos la intensidad es mínima.

La altitud: la energía solar aumenta con la altura; por esto en la montaña te debes proteger muy bien.

La presencia de nubes: las nubes muy gruesas suelen

disminuir la potencia de los rayos, pero, ¡cuidado!, las nubes finas dejan pasar la mayoría de ellos.

El poder de reflexión: algunos elementos como la nieve, la arena o el agua actúan como un espejo, reflejando parte de los rayos.

Palabras un poco difíciles

Latitud: es la distancia entre el Ecuador (la línea imaginaria que atraviesa la zona central de la Tierra) y cualquier otro punto del planeta.

Menudo calor...

Ya hemos aprendido que el Sol no siempre calienta de la misma manera. ¿Sabes identificar cuánto calor hace en cada una de estas situaciones? Une cada sol con una imagen.



A-2, B-3, C-1:

Cuidado con la nieve, ¡puede reflejar hasta un 80% de los rayos!

Gafas camufladas

En situaciones como ésta hay que protegerse adecuadamente del Sol, ya que la nieve refleja sus rayos.

Nuestros amigos lo saben bien y van perfectamente equipados, pero por si a alguien se le olvidan, en este dibujo hay escondidos 6 pares de gafas de sol.

Están en los lugares más insospechados. ¡Ah! y las de los niños no cuentan.



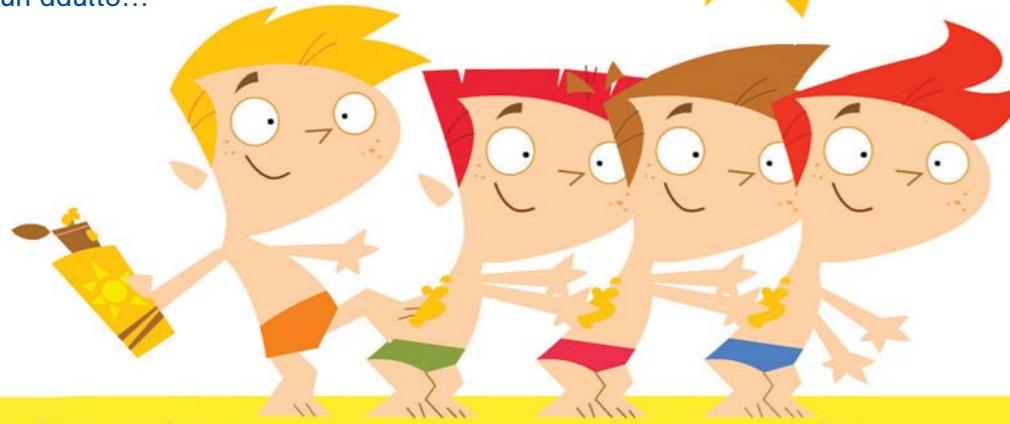
Solución: escoba del muñeco de nieve de la derecha; rojo. En el muñeco de nieve del fondo. Cerca de la del pino de izquierda. Detrás del esquiator vestido de Al pie del primer pino abajo a la izquierda. En el tronco del primer pino abajo a la izquierda. A la derecha de la escoba del muñeco de nieve de la derecha. Cerca de la roja. En el muñeco de nieve del fondo. Cerca de la del pino de izquierda. Detrás del esquiator vestido de Al pie del primer pino abajo a la izquierda. En el tronco del primer pino abajo a la izquierda.

4

Crema por aquí, crema por allá

Las cremas que se aplican sobre la piel para protegernos de los rayos del Sol se llaman fotoprotectores solares. Si te fijas, la propia palabra nos lo dice: foto (que significa luz) y protectores (que nos protegen).

Existen fotoprotectores de diferentes tipos en función del color de tu piel, si son para un niño o un adulto...



Recomendaciones

Sea como sea nuestro tipo de piel, todos debemos seguir las siguientes recomendaciones para usar bien las cremas:

Échate la cantidad adecuada:

- 30 minutos antes de salir de casa y sobre la piel seca.
- Después de cada baño o cada 2 horas.
- Utiliza protección máxima sobre lunares o manchitas de tu piel.

Cada oveja con su pareja

Rosa, Paula y Elena son tres amigas que se han encontrado en la playa. Todas llevan una semana veraneando, pero no todas tienen el mismo tono de piel; por eso, debes echarles una mano e indicarles el tipo de fotoprotección que debe usar cada una:



Rosa-1, Paula-3, Elena-2: Solución

Historia desordenada

Una jornada al Sol sin complicaciones

Carlos está dispuesto a pasar un “día diez” haciendo lo que más le gusta: nadar sin parar. Para ello sabe que ponerse fotoprotección en los momentos adecuados es clave para cuidar su piel de los efectos del Sol. Ordena la siguiente historia de la manera correcta.



A-1, C-2, F-3, B-4, D-5, E-6: Solución

5

¡Ponte el gorro, vaquero!

Aunque los fotoprotectores hacen una labor estupenda cuidando nuestra piel, no son suficientes para una completa protección ante los peligros que nos acechan del Sol.



¿Sabías que...?

Los nómadas del desierto van completamente tapados para ir más fresquitos. Aunque parezca una contradicción, las vestimentas finas que utilizan, aparte de resguardarles de los vientos arenosos, les protegen del implacable Sol y previenen su deshidratación.

Cuatro ideas claves

1 **Busca la sombra**, principalmente entre las 11.00 h y las 16.00 h.

2 **Utiliza camisetas y gorros.** Cuanto mayor sea la superficie de tu piel cubierta con ropa, mayor será la protección. Para la cabeza usa viseras y sombreros con alas grandes, de tal forma que cubran las orejas y gran parte de la cara.

3 No te olvides de los ojos. **Utiliza gafas de sol.**

4 Cuando estés al sol bebe **agua** de forma abundante.

¿Ves? Aparte de ser facilísimo protegerse como es debido del Sol, es todo un chollo porque irás a la moda y nadie podrá resistirse a tus encantos...

Expedición casera

Rubén quiere salir de casa, pero hoy es un día muy caluroso y antes debe vestirse adecuadamente y coger los elementos necesarios para protegerse del Sol como es debido. Estate atento porque un único recorrido le permite coger los 5 objetos. ¡A por ellos!



El intruso



En esta serie de ilustraciones hay un intruso. Piensa detenidamente en cada uno de ellos y razona cuál no debería estar en este grupo.

Ilustraciones:
Javier Encinas

Textos y creación de las actividades:
Andrien del Sol

Maquetación:
Lourdes Aguilera

Concepción y Dirección:
Kidekom



aecc
Contra el Cáncer

Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es

