



¿Qué es Hi-care ?

CUIDANDO DE TU SALUD, CUIDAMOS DE TI, DE LOS TUYOS Y DE TU ENTORNO

Hi Care es una Asociación sin ánimo de lucro formada por instituciones, empresas y asociaciones orientadas a cuidar de tu salud a través de acciones de prevención, información, formación y primeros auxilios.

Porque un estilo de vida saludable es una garantía de una vida más larga y feliz.
La que queremos para ti y para nosotros.
Para todos.

TECNOLOGÍA, INNOVACIÓN, INVESTIGACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA CUIDAR DE TI

Igual que el cuerpo humano es un sistema perfecto que interrelaciona órganos y funciones, nuestra Asociación surgió para interrelacionar los esfuerzos que realizan instituciones, empresas y asociaciones por mejorar la calidad de vida de sus miembros, clientes, y asociados. Así, con un objetivo común, materializamos nuestro trabajo en herramientas que se sirven de los últimos avances tecnológicos, de la innovación, la investigación y la comunicación para acercar la salud allí donde estés.

Una playa, una plaza, un recinto deportivo o escolar.
Un hotel... o tu propia casa.

Prevención y actuación

EL MEJOR MOMENTO PARA COMBATIR UN PROBLEMA DE SALUD ES ANTES DE QUE SE DIAGNOSTIQUE.

No podemos hablar de salud sin hablar de prevención.
Porque una buena salud se trabaja (y se cuida) cada día a través de buenos hábitos, precauciones mínimas frente a las agresiones externas y una observación activa frente a los cambios que puedan producirse en nuestro organismo.

Desde Hi-Care desarrollamos campañas formativas e informativas y productos específicos de prevención en las áreas que, a medio y largo plazo, enfrentan a las personas a situaciones potencialmente peligrosas para su bienestar.

Además, para las situaciones en que la prevención no es suficiente, complementamos nuestras campañas y productos con recomendaciones y materiales de actuación en caso de emergencia.
Todos ellos avalados y visados por instituciones y organismos competentes.

Prevención y actuación solar

EL SOL, FUENTE DE SALUD PERO TAMBIÉN DE ENFERMEDAD

El sol produce numerosas repercusiones en el organismo que pueden ser positivas o negativas en función de las características de cada persona y su tiempo de exposición.

+ Positivas:

- Prevención de ciertas avitaminosis favoreciendo la producción de vitamina D necesaria para metabolizar el calcio y evitar, por ejemplo, el raquitismo en niños
- Aumento del número de glóbulos blancos o linfocitos estimulando la inmunidad
- Incremento de serotonina, un neurotransmisor relacionado con la sensación de bienestar.

— Negativas:

- Quemaduras solares, caracterizadas según su intensidad por eritema, inflamación e incluso por la formación de vesículas o ampollas.
- Bronceado, producido por la acción de las radiaciones solares sobre los melanocitos que producen un pigmento denominado melanina.
- Hiperqueratosis, o engrosamiento de la piel.
- Fotoenvejecimiento o envejecimiento prematuro de la piel por la acción del sol. Se caracteriza por una piel áspera, sin elasticidad, líneas de las arrugas gruesas (surcos), manchas e incluso pequeños derrames capilares (vasos sanguíneos extremadamente finos que recorren la piel). Se estima que el 75% de las arrugas son producidas por la exposición solar.
- Alteraciones de la pigmentación, como hiperchromías entre las que se encuentran las pecas, los lunares y los melasmas (manchas oscuras de bordes poco definidos, de aparición frecuente durante el embarazo).
- Cáncer de piel relacionado con la exposición al sol en el 90% de los casos. Hoy día se sabe que, el número, frecuencia e intensidad de las exposiciones solares durante la infancia y adolescencia es proporcional al riesgo de aparición de cáncer de piel.

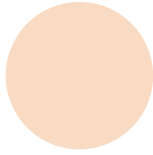
LAS DIFERENTES RADIACIONES SOLARES Y SUS EFECTOS

El sol emite numerosas radiaciones y cada tipo de radiación, debido a sus características produce un efecto sobre la piel:

- Rayos UVA: atraviesan la epidermis y llegan hasta la dermis (capa más profunda de la piel) produciendo el bronceado y el envejecimiento prematuro.
- Rayos UVB: sólo llegan a la epidermis (capa más superficial de la piel) y son los principales causantes de las quemaduras y los cánceres cutáneos. Son filtrados en parte por la capa de ozono.
- Rayos UVC: son muy peligrosos para la salud. No llegan a la Tierra al ser retenidos en su totalidad por la capa de ozono.
- Infrarrojos: emiten la radiación en forma de calor. Producen sobre la piel la sensación térmica.

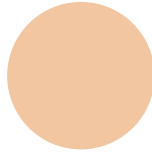
LOS DIFERENTES FOTOTIPOS Y SUS CARACTERÍSTICAS

Fototipo es la capacidad de la piel para asimilar la radiación solar. Su clasificación oscila entre I y VI según la escala Fitzpatrick, un dermatólogo de la Universidad de Harvard que desarrolló en 1975 este procedimiento para clasificar la respuesta de los diferentes tipos de piel a la luz ultravioleta (UV).



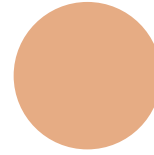
Fototipo I

Personas de piel muy pálida, generalmente pelirrojos, con una piel que casi siempre se quema, apenas se broncea y que suelen sufrir reacciones fotoalérgicas al exponerse de forma prolongada a la luz solar directa.



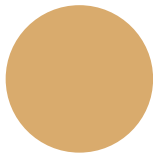
Fototipo II

Personas de piel blanca, sensible y delicada, en general de cabellos rubios o claros. Al igual que las de fototipo I, apenas se broncean, con reacciones fotoalérgicas en caso de exposición prolongada al sol.



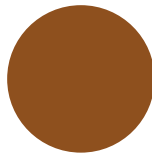
Fototipo III

Es el fototipo más común entre los europeos, correspondiendo a personas con cabellos castaños y pieles intermedias, que enrojecen primero y se broncean después de su exposición al sol.



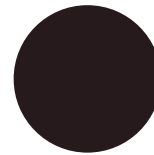
Fototipo IV

Pertenece a las personas de cabellos morenos o negros, de pieles oscuras que se broncean con rapidez al exponerse al sol directo.



Fototipo V

Personas cuya piel es más morena que la del fototipo IV.



Fototipo VI

Personas de piel muy oscura (tradicionalmente denominada "piel negra").

EL CAPITAL SOLAR, NUESTRO BANCO DE HORAS DE EXPOSICIÓN

Los efectos de la radiación solar recibida a lo largo de nuestra vida son acumulativos porque el sistema de protección frente a las agresiones solares que posee cada persona, en función de su fototipo y su código genético, va reparando una y otra vez los daños provocados por la exposición solar.

Ese sistema al ponerse en marcha consume melanina, queratina y vitaminas que el propio cuerpo va reponiendo pero que al cabo de un tiempo pueden agotarse. Cuando eso sucede hemos agotado nuestro capital solar perdiendo nuestra capacidad de protegernos del sol.

LOS FOTOPROTECTORES, NUESTRO ESCUDO FRENTE A LA RADIACIÓN

Son los productos (crema, gel, leche...), que se aplican sobre la piel con el fin de protegerla de los efectos perjudiciales de las radiaciones ultravioleta A (UVA) o ultravioleta B (UVB) gracias a los filtros que incluyen en su composición.

El grado de protección frente a las radiaciones UVB viene determinado por el índice FPS (factor de protección solar) o también llamado IPS (índice de protección solar). Indica el número de veces que el fotoprotector aumenta la capacidad de defensa natural de la piel frente al eritema (enrojecimiento).

Pautas de uso del fotoprotector:

- Deben usarse protectores solares adecuados a las características físicas (fototipo) y que contengan filtros frente a los rayos UVA y UVB.
- Hay que usar la cantidad suficiente cubriendo toda la superficie corporal incluyendo orejas o cuero cabelludo.
- Los productos se aplican siempre con la piel seca. Si la piel está mojada, las gotas funcionan como una lupa y aumentan el riesgo de que se produzcan quemaduras.
- La primera aplicación se realiza al menos 30 minutos antes de exponerse al sol.
- Durante la exposición solar hay que reponer el fotoprotector después de cada baño prolongado (más de 20 minutos) o cada dos horas.
- Hay que emplear fotoprotectores resistentes al agua y sudor.

El sol y el cáncer de piel

El cáncer de piel es una enfermedad maligna producida por la división y crecimiento descontrolado de las células que la forman, con capacidad para invadir los tejidos y estructuras sanas de alrededor y en algunos casos, a otros órganos a distancia. Existen varios tipos de cáncer de piel entre los que destacan de forma clara los melanomas y los carcinomas cutáneos.

Melanoma

El melanoma es el tipo de cáncer cutáneo menos frecuente (aproximadamente el 5% de los tumores de piel), aunque en los últimos años está aumentando de forma considerable. Las células afectadas son los melanocitos o células productoras de melanina. Las radiaciones solares (entre otros factores) pueden alterar su ADN y comienzan a dividirse y crecer descontroladamente, invadiendo los tejidos sanos de alrededor y otros órganos a distancia. Los melanomas se desarrollan sobre todo en personas de piel y ojos claros con dificultad para broncearse y que han sufrido quemaduras solares, fundamentalmente en la infancia o adolescencia.

La exposición puntual, excesiva e intermitente al sol se relaciona con su aparición, lo que explica que los melanomas se localicen preferentemente en zonas no expuestas al sol de forma habitual, como es el caso de la espalda y las piernas. Además de la acción de las radiaciones solares, el riesgo que una persona tiene de padecer un melanoma aumenta con:

- La existencia de antecedentes familiares o personales de este tumor.
- La presencia en la piel de gran número de lunares (más de 50 o 60).
- Xeroderma pigmentosa enfermedad hereditaria que afecta la capacidad de las células de la piel de reparar el daño causado a su ADN.
- El padecimiento de quemaduras solares con ampollas durante la infancia y adolescencia.
- Edad avanzada

Carcinomas cutáneos

Son los tumores más frecuentes del ser humano y además, en los últimos años se está produciendo un aumento de los mismos.

Aparecen sobre todo a partir de los 50 años. Las personas expuestas al sol de forma crónica, como es el caso de los trabajadores al aire libre, son los más afectados por estos tumores. Con gran frecuencia, las lesiones se localizan en la cara, el cuello y las manos.

El aspecto de las lesiones que pueden presentar estos tumores es muy variado.

Destacan por su frecuencia la aparición de manchas (generalmente rojizas) que pueden descamarse y sangrar formando costras que caen una y otra vez, nódulos (elevaciones o prominencias redondeadas en la piel) y úlceras que no cicatrizan.

El crecimiento de estos cánceres es muy lento y tienen poca tendencia a invadir ganglios y/o producir metástasis a distancia, lo que favorece que su índice de curación sea muy alto, a pesar de que las personas que lo padecen tardan meses e incluso años en acudir al médico.

Cuando la piel da señales de alarma

Los cánceres de piel se manifiestan de múltiples formas, por lo que si aparece cualquier tipo de lesión en la piel (manchas, costras, nódulos, úlceras) o se producen cambios en las ya existentes (crecimiento, variaciones de color o forma, sangrado, picor), es muy importante acudir al dermatólogo.

Los melanomas suelen presentar unas lesiones muy características, conocidas por la regla del A, B, C, D, E:

A. Asimetría	B. Bordes irregulares	C. Color variado	D. Diámetro mayor de 6 mm	E. Evolución (cambio de aspecto)
------------------------	------------------------------------	----------------------------	--	---

Actuación solar

QUEMADURAS, GOLPES DE CALOR Y CONJUNTIVITIS.

Aunque sus efectos puedan ser temporales, las quemaduras, los golpes de calor y las conjuntivitis pueden tener consecuencias muy peligrosas para nuestra salud, por eso, cuando la prevención no funciona y nos encontramos frente a estas situaciones de emergencia, solo nos queda actuar.

Quemaduras solares

- Tomar una ducha fría o colocar trapos húmedos y frescos sobre el área quemada.
- No aplicar hielo.
- Mantenerse bien hidratado bebiendo mucho agua.
- Evita exponerse otra vez al sol, sobre todo en las horas más intensas.
- Aplicar cremas tipo after sun o aloe vera para calmar la piel.
- Si hay dolores se puede tomar un analgésico (previa consulta al médico o farmacéutico).
- En caso de quemaduras más graves, visitar un centro médico

Golpe de calor

- Hacer que el afectado se acueste.
- Elevar los pies.
- Aplicar compresas frías.
- Utilizar un ventilador para reducir la temperatura.
- Administrar líquidos pero evitar tomar agua helada.

Conjuntivitis

- Acudir a un centro médico
- Si no es grave, consejos de cuidados en casa:
- Limpiar el ojo infectado regularmente con agua limpia o suero fisiológico.
- Aplicar gotas de tipo lubricante salino suaves para reemplazar las lágrimas y evitar la sequedad (sin receta).

