

GRUPO 2 | MAYO 2021

Efectos del sol en la salud

EL SOL TIENE
DIFERENTES
EFECTOS EN LA
SALUD
¿TE INVITAMOS A
CONOCERLOS!

¿EL SOL PRODUCE
VITAMINA D?

¿LOS RAYOS UV
REALMENTE TE
AFECTAN?



Índice

- 1 Portada
- 2 Índice
- 3 Introducción
- 4 ¿Cómo la excesiva exposición al sol puede afectar mi salud?
- 5 ¿Cuáles son las capas de la piel, su estructura y funciones?
- 6 ¿Cómo penetran los rayos UV en la piel y cuáles son sus efectos?
- 7 ¿Cuáles son los riesgos de la exposición a la radiación UV?
¿Cómo podemos protegernos?
- 8 Comentarios finales
- 9 Contraportada

Introducción

La exposición al sol es beneficiosa y necesaria para el ser humano, pero aun así su excesiva exposición produce efectos dañinos en nuestra salud.

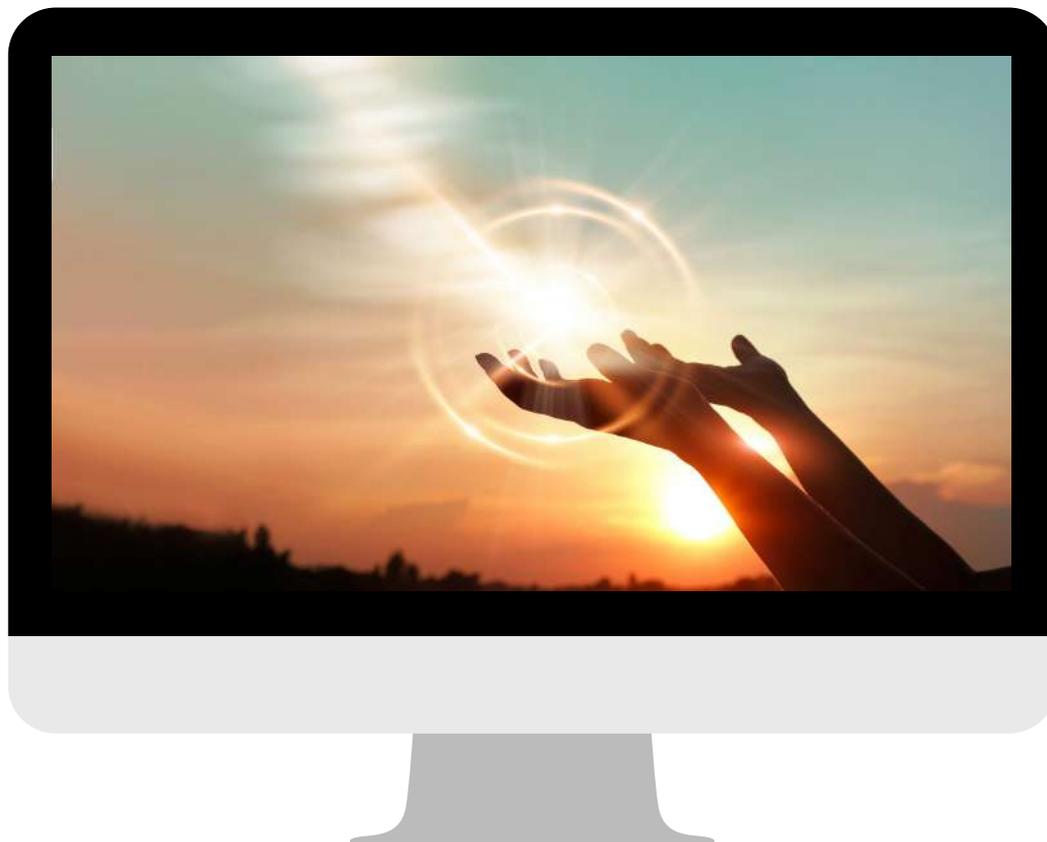
¿Qué conocimientos tienes sobre estos?

Es muy importante comprender estos efectos que nos perjudican y aprender a tomar las medidas necesarias para poder disfrutar correctamente del sol.

Por ende, si realmente estas interesado en este tema, te recomendamos leer esta revista.



¿Cómo la excesiva exposición al sol puede afectar mi salud?



Cáncer de piel

Aumenta el riesgo de padecer esta enfermedad. Además la piel puede desarrollar más líneas y arrugas y se puede ver perjudicado el tejido conectivo subyacente. Estos factores pueden ser considerado una consecuencia directa de los Rayos UV,

los cuales cada día mediante la destrucción de la capa de Ozono, los encontramos presentes.

Activa la vitamina D

En su justa medida la exposición es beneficiosa, ya que la vitamina D nos permite tener el calcio necesario para mantener nuestros huesos fortalecidos.

Dato curioso

Las personas que son pelirrojas de manera natural, no necesitan la exposición al sol para activar la vitamina D

Las personas de carácter albino necesitan estar expuestas al sol para activarla, pero utilizando siempre algún tipo de protección

¿Cuáles son las capas de la piel, su estructura y funciones?

Epidermis



Es la capa más externa de la piel, su función principal la de protegernos frente a las toxinas, bacterias y evitar la disminución en los líquidos necesarios para esta zona.

Esta se encuentra formada por 5 capas:

- La capa basal: Es aquella que produce las células de tipo queratinocito, que en otras capas cumple variadas funciones.
- La capa espinosa: Es aquella que produce queratina, esto por medio de los queratinocitos, producidos en la capa basal.
- La capa granular: Esta capa se encarga de producir gránulos duros que más tarde se transforman en lípidos y queratina.
- La capa clara: Esta capa se caracteriza porque las células se encuentran muy comprimidas, formando una masa celular.
- La capa cornea: Es la capa más externa, en esta se ubican los poros, glándulas sudoríparas y glándulas sebáceas.

Dermis



Es la capa media de la piel, la cuál es gruesa y elástica, pero a la vez firme. Sus principales componentes estructurales son el colágeno (que se encarga de crear y mantener las estructuras de los tejidos) y la elastina (la cual asegura la elasticidad de la piel).

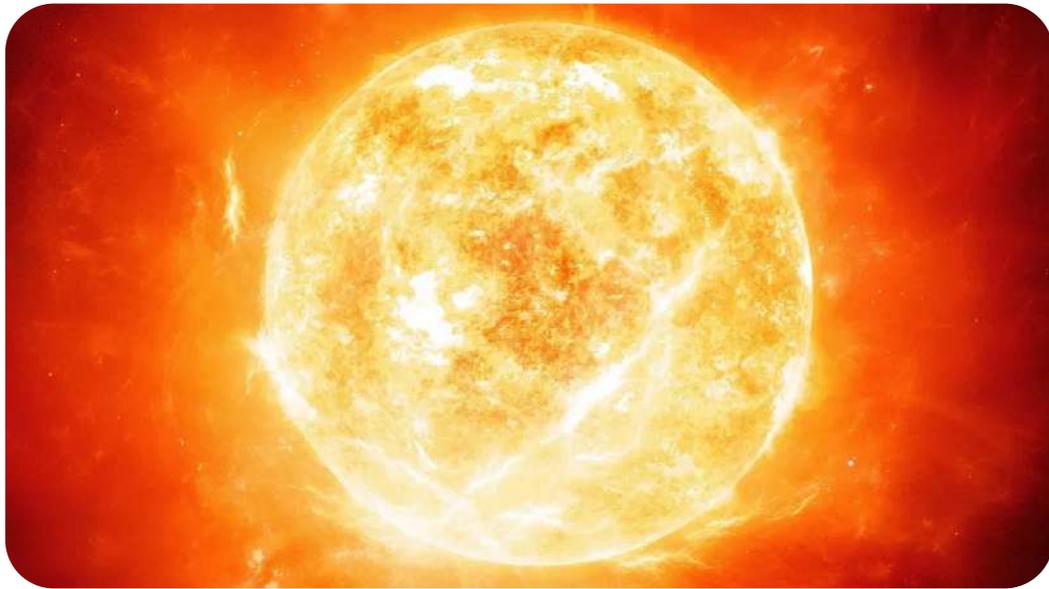
Esta a su vez se compone de 2 subcapas. La capa inferior (de carácter grueso y definido, que tiene una confluencia líquida con la subcutis) y la capa superior (a diferencia de la anterior tiene una confluencia definida con la epidermis)

Subcutis o Hipodermis



Es la capa más interna de la piel, la cual almacena energía mientras se aísla el cuerpo gracias a la almohadilla. Se compone de células adiposas o de la grasa (que actúan como almohadilla y se ubican en la parte más "baja" de la piel), las fibras colágenas especiales (que esponjan los tejidos conectivos, manteniendo juntas las células adiposas) y vasos sanguíneos.

¿Cómo penetran los rayos UV en la piel y cuáles son sus efectos?



Afecta el crecimiento y apariencia de la piel

Los rayos UV penetran en la piel atravesando primero las capas exteriores, para luego penetrar en el tejido conectivo, los rayos UV invaden y alteran las células de la piel.

Principales efectos

- Envejecimiento prematuro de la piel y oscurecimiento.
- Cáncer de piel, que producto de elevadas cantidades de exposiciones al sol es bastante común.
- Apoptosis de células de la piel de capas externas e internas.
- Quemaduras de distintos grados de intensidad.
- El desarrollo de tumores pre cancerígenos.



Apoptosis



¿Cuáles son los riesgos de la exposición a la radiación UV?

- Quemaduras a la piel 🧴
- Problemas a la vista 😎
- Fatiga y falta de concentración 😞
- Nauseas 🤢

¿Cómo podemos protegernos?

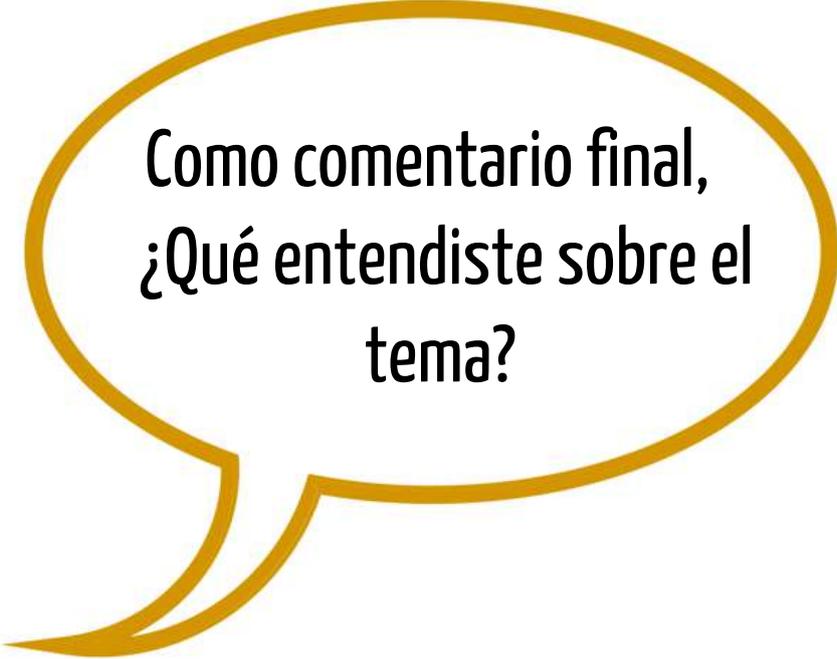
- Utilizar protector solar 🧴
- Aplicar al menos 20 minutos antes de exponernos al sol y reaplicar cada dos horas 🕒
- Buscar sombra 🌂
- Proteger la piel con ropa 👕
- Colocarse un sombrero 🧢

Comentarios finales

* Podemos mencionar a grandes rasgos que la revista permitió reflexionar acerca de las diversas precauciones que hay que tener a la hora de estar expuestos al sol, las cuales si bien pueden parecer obvias, hay un gran grupo de personas que desconocen de ellas.

* Además, es importante destacar el hecho de que esta revista permite reforzar los conocimientos o nociones sobre el tema, aprendiendo cosas nuevas que son poco comunes, como pueden ser los datos curiosos mencionados.

* Por último se pudo profundizar sobre temas más científicos y celulares como puede ser las capas de la piel y las diferentes funciones que puede cumplir cada una.



Como comentario final,
¿Qué entendiste sobre el
tema?

AUTORES

- MATIAS FERNÁNDEZ
- BENJAMÍN MARTÍNEZ
- JOCELYN OJEDA
- BENJAMÍN TAITO

ASIGNATURA

CIENCIAS PARA LA
CIUDADANÍA

DOCENTES

- MARCELA GONZÁLEZ
- JAVIERA BECERRA

COLEGIO



REFERENCIAS

PREGUNTA PRINCIPAL

<https://mayocl.in/3vDa0lQ>
<https://bit.ly/3uaDKpX>
<https://bit.ly/3nDVbNi>

PREGUNTAS DE ANÁLISIS

<https://bit.ly/3eNGRO5>
<https://bit.ly/3unlXet>
<https://bit.ly/3aSatJi>