

Importancia de la fotoprotección durante la recreación

Importance of photo protection during recreation

Importância da fotoproteção durante a recreação

Grecía María Giniebra Marín^{1*}  <https://orcid.org/0000-0002-2179-4482>

Yaima Gorrín Díaz¹  <https://orcid.org/0000-0003-4685-6472>

¹Hospital Clínico Quirúrgico Docente León Cuervo Rubio. Pinar del Río, Cuba.

*Autor para la correspondencia: greciam@infomed.sld.cu

Recibido: 16 de septiembre de 2019.

Aprobado: 21 de enero de 2020.

En la actualidad, gran parte de la población mundial es físicamente inactiva y presenta problemas de sobrepeso y obesidad. El estilo de vida sedentario está asociado a problemas de salud y se le atribuyen 1,9 millones de muertes anuales en el mundo (Escalante, Y. *et al.*, 2017).

Unido a este preocupante número de fallecidos, se suman otros millones cuya calidad de vida ha disminuido considerablemente en estos últimos años. Esta calidad ha sido seriamente afectada por el exceso de alimentos generadores de lípidos y toxinas y por una carente actividad física en contacto directo con la naturaleza. Para contrarrestar esta insuficiencia, existe una actividad que nos puede librar de estos males y fortalecer el sistema inmunológico, esa actividad se llama: recreación física.

Existen diversas definiciones de recreación. En general se puede conceptualizar como el conjunto de actividades agradables que producen gozo, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas. La recreación contribuye a la prevención y solución de problemas como la depresión, el consumo de sustancias lícitas e ilícitas, la delincuencia juvenil. La recreación, en general, contribuye a que las personas, a través de las diversas actividades que realizan, encuentren la vida más satisfactoria y creativa y encuentren caminos para un mayor desarrollo y crecimiento personal (Escalante. Y. *et al.*, 2017).

Si las personas mantuvieran un nivel de actividad física de, al menos, 150 minutos por semana, de intensidad moderada, obtendrían beneficios en su salud como lo es atenuar los riesgos relacionados con el sobrepeso y la obesidad. Esta situación justifica la importancia de desarrollar estrategias para promover la participación y el



mantenimiento de las personas de todas las edades en actividades físicas recreativas como un medio para mejorar la salud (Gabbard, C. P. 2017).

Los beneficios que se obtienen en la salud física y mental, al participar en actividades recreativas, han sido ampliamente estudiados. Por otro lado, también se han identificado beneficios adicionales al realizar, específicamente, actividades recreativas al aire libre (Escalante. Y. *et al.*, 2017); (Gabbard, C. P. (2017).

Desde los años 80, se realizaron estudios en los cuales se identificó una relación entre indicadores de salud, niveles de actividad física y recreación al aire libre, en la población adulta. Estos resultados generaron un foco de interés para diversas investigaciones que, a lo largo de varios años, han establecido los beneficios en la salud física y mental que brinda la recreación. Por esto, se promueve la recreación al aire libre como un medio para mejorar la salud pública (Ofstedal & Schneider, 2016).

Berns y Simpson, (2015) realizaron una recopilación de las diferentes formas en que se pueden clasificar las actividades recreativas al aire libre, propuestas por distintos autores. Algunas de estas clasificaciones presentan nombres diferentes; aun así, sus definiciones y ejemplos son similares y brindan una clara idea de los tipos de actividades recreativas que se realizan en exteriores. En resumen, se identifican tres tipos de prácticas recreativas al aire libre: la primera, disfrutar del medio natural durante las actividades, sin generar alteraciones en el mismo; la segunda, disfrutar del medio, tomando algo del mismo con consecuencias leves y la tercera, igual a la segunda, pero con acciones más abusivas, que pueden terminar en un deterioro de la naturaleza.

Cabe destacar que la recreación al aire libre aporta beneficios relevantes adicionales a las actividades recreativas, como el desarrollo de la conciencia ambiental y sensibilización ecológica. Además, cultiva en las personas el valor de la protección de los sitios recreacionales y naturales (Berns & Simpson, 2015). Otros estudios han encontrado que la recreación al aire libre, que implique actividad física, promueve bienestar general (Rosenberger *et al.*, 2016; Sjögren *et al.*, 2011).

Por lo que, de la mano con las estrategias para la promoción de las actividades recreativas, es relevante brindar espacios adecuados para estas actividades, ya que se ha identificado que el acceso a áreas verdes está asociado con aspectos de la salud mental y el nivel de actividad física en niños y adultos (Grigsby-Toussaint, Chi & Fiese, 2016) y la percepción del estado de salud de las personas (Sjögren *et al.*, 2011). Factores como el tamaño de área de juego en la escuela (Escalante. Y. *et al.*, 2017), el acceso a materiales de juego que faciliten actividades con mayor requerimiento físico, el equipo especializado en las áreas verdes y parques, han sido factores a tomar en cuenta en la implementación de las estrategias.

La piel es un vestido fisiológico, una tarjeta de presentación y una marca de individualidad; es símbolo de salud y belleza y es, por tanto, comprensible la preocupación de las personas por cualquier alteración de la misma.

Estudios epidemiológicos alrededor del mundo han demostrado que la exposición solar y la sensibilidad de la radiación UV (radiación ultravioleta) de la población son los principales factores de riesgo para el desarrollo de problemas dermatológicos



como envejecimiento precoz, queratosis y hasta neoplasias cutáneas **Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (2015)**.

El cáncer de piel no melanoma (basocelular y espinocelular), es la forma más frecuente de cáncer y se relaciona con la exposición solar acumulada en los primeros años de vida hasta la juventud. En contraparte, el melanoma se ha asociado a exposiciones agudas recurrentes que inducen la aparición de quemadura solar **Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (2015)**.

De esta forma, la fotoprotección, como mecanismo de prevención del daño, provocada por la exposición al sol, pasa a jugar un papel vital, pues ayuda a mitigar la exposición a este tipo de radiación y así disminuir la prevalencia de estos tipos de neoplasias **Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (2015)**.

Es muy importante la educación sanitaria a la población sobre los efectos perjudiciales de las radiaciones ultravioletas y las posibles dermatosis inducidas por el sol. La fotoprotección es la mejor prevención para el desarrollo de las dermatosis provocadas por la radiación solar y contra los demás efectos perjudiciales que el sol produce en la piel y en el organismo **Goodway, J. D., Crowe, H., & Ward, P. (2017)**.

En los centros de recreación como hoteles y bases de campismo, resultaría muy provechoso que los promotores de actividad física saludable, en este caso los animadores o guías turísticos, divulgaran estos mensajes de salud a los turistas o vacacionistas, sobre todo en la época de verano. **Hurwitz, S. (2017)**. Las características de Cuba como un país insular, rodeada de costas y playas, asediada por los rayos solares fuertes del trópico, requieren de una protección constante ante esta fuerte incidencia natural. **Hurwitz, S. (2017)**. Otras actividades asociadas con la recreación como el excursionismo, la carrera de orientación, la vuelta ciclística o a caballo, requieren una debida planificación respecto al horario en que se prefiere realizar la transportación y el descanso. En este fenómeno, se añade, además, la posible fatiga por el ejercicio físico durante la travesía y la deshidratación de los practicantes que en muchas ocasiones podría suceder **Puello S, Massimo, A. (2017)**.

Los profesionales de la salud y de la Cultura Física tienen un papel muy importante como asesores sanitarios en la fotoprotección y como educadores en el uso racional del sol. Se debe incentivar la recreación por los probados efectos que tiene sobre la salud física y mental y, al mismo tiempo, asesorar de manera individualizada sobre las medidas adecuadas de fotoprotección, así como el preparado solar más idóneo, según el fototipo de piel, su uso correcto y los hábitos más recomendables para que la piel mantenga su frescura y lozanía, apesar del sol.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J. M., García-Hermoso, A., & Domínguez, A. M. (2012). Play area and physical activity in recess in primary schools. *Kinesiology*, 44(2), 123-129. Recuperado de: <https://hrcak.srce.hr/file/139184>
- Gabbard, C. (2012). *Lifelong Motor Development*. Pearson Benjamin Cummings. ISBN: 978-0-321-73494-5 pág. 464. Recuperado de: https://books.google.com/cu/books/about/Lifelong_Motor_Development.html?id=545WcgAACAAJ&redir_esc=y
- Oftedal, A. & Schneider, I. (2016). Outdoor recreation availability, physical activity, and health outcomes: County-level analysis in Minnesota. *Journal of Park & Recreation Administration*, 31(1), 34-56. Recuperado de: <https://js.sagamorepub.com/jpra/article/view/2734>
- Berns, G. N. & Simpson, S. (2015). Outdoor recreation participation and environmental concern: A research summary. *Journal of Experiential Education*, 32(1), 7991. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.5193/JEE.32.1.79>
- Rosenberger, R. S., Bergerson, T. R. & Kline, J. D. (2016). Macro-linkages between health and outdoor recreation: The role of parks and recreation providers. *Journal of Park & Recreation Administration*, 27(3). Recuperado de: <https://www.fs.usda.gov/treesearch/pubs/35415>
- Sjögren, K., Hansson, E. E., & Stjernberg, L. (2011). Parenthood and factors that influence outdoor recreational physical activity from a gender perspective. *BMC Public Health*, 11(1), 93. Recuperado de: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-93>
- Grigsby-Toussaint, D. S., Chi, S.-H. & Fiese, B. H. (2016). Where they live, how they play: Neighborhood greenness and outdoor physical activity among preschoolers. *International Journal of Health Geographics*, 10(1), 66-75. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1186/1476-072X-10-66>
- Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (2015). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (6ed)*. Nueva York: McGraw-Hill Higher Education. Recuperado de: <https://www.worldcat.org/title/understanding-motor-development-infants-children-adolescents-adults/oclc/731666363>
- Goodway, J. D., Crowe, H., & Ward, P. (2017). Effects of motor skill instruction on fundamental motor skill development. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20(3), 298-314. Recuperado de: <https://journals.humankinetics.com/doi/10.1123/apaq.20.3.298>
- Hurwitz S. (2017) *Clinical Pediatric Dermatology*. 2nd ed. Philadelphia: WB Saunders, pp. 83-101. Recuperado de: <https://www.cpsbc.ca/hurwitz-clinical-pediatric-dermatology-textbook-skin-disorders-childhood-and-adolescence-5th-ed>



Puello S, Massimo A. (2017) Patología inducida por la luz solar. Dermatología infantil en la clínica pediátrica. Argentina, pp. 213-34. Rev. Prat (París) 2017; 42 (11): 1369-73.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

Copyright (c) 2020 Grecia María Giniebra Marín, Yaima Gorrín Díaz

