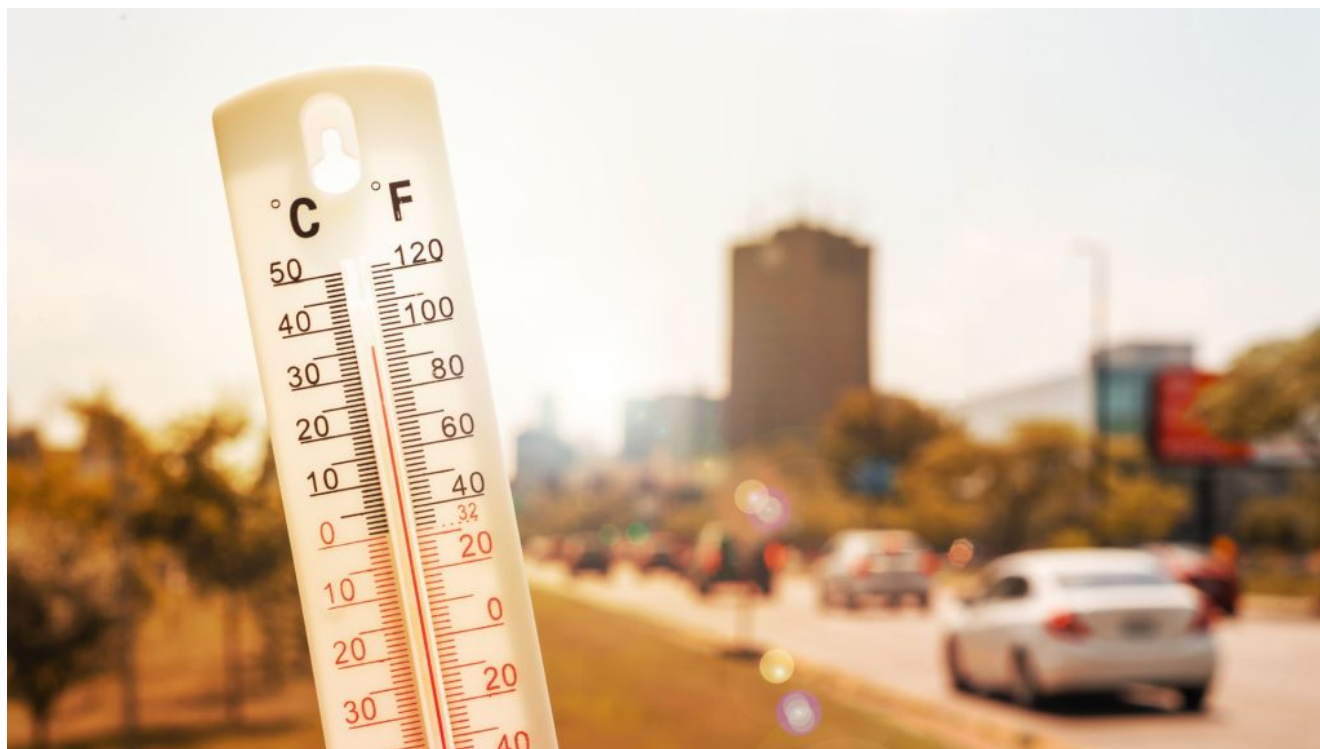


# Ola de calor: la importancia de los cuidados dermatológicos

16/01/2022



Teniendo en cuenta que nos encontramos en alerta roja debido a la intensa ola de calor que atraviesa el país, los cuidados en la piel son fundamentales, independientemente de la edad o el estado de salud de la persona. Sobre ello brindó detalles a FM Vos (94.5) y a Diario San Rafael, la médica dermatóloga Avelina Merino.

La profesional destacó que algo fundamental es evitar la exposición directa al sol, especialmente entre las 10 y las 16. “Hay que buscar la sombra, tener en cuenta la vestimenta, el uso de anteojos con filtro solar, gorro o sombrero de ala ancha, y sobre todo el protector solar, aplicarlo de forma adecuada 20 minutos antes de exponerse al aire libre y cada dos o tres horas, renovarlo nuevamente”, dijo. En cuanto al factor, se recomiendan números altos en época veraniega (de 50 en adelante), sobre todo en los niños.

Aclaró que hay quienes toman el protector solar como un “producto cosmético”, pero en realidad, es esencial para evitar quemaduras sobre todo en pacientes sensibles al sol o con antecedentes de cáncer de piel. Son productos caros, pero claramente muy importantes, por lo que si una familia va a salir de vacaciones es necesario que compre varios. Hay países que incluso, los entregan de manera gratuita en las playas o espacios similares, a fin de evitar la propagación de varias enfermedades.

Merino aclaró que no hay ningún producto natural que reemplace el protector solar, de allí su importancia y los valores crecientes en virtud del número de factor. En el caso de las personas que trabajan al sol y se les hace muy difícil pagar esos protectores, se vuelve fundamental la ropa y la búsqueda de sombra.