

Proteger la piel en el verano: cuáles son las claves para cuidarse del sol en los meses temperaturas extremas

26/01/2026



Durante el verano se presenta una situación inevitable: las personas tienen una **mayor exposición al calor y al sol**, lo que también implica tener en cuenta ciertos cuidados, sobre todo los **relacionados con la piel**.

La llegada de los días veraniegos, muchos aprovechan para pasar sus días o ratos libres bajo el sol. Sin embargo, estos planes pueden tener un peligro oculto: la **radiación**. Si bien es esencial para la vida en la Tierra, su exceso puede dañar no solo la piel, sino también los ojos.

En este sentido, los expertos recomienda **evitar la exposición al sol entre las 10 a 16 y buena hidratación**, que permita mantener una **piel saludable**, pero estos no son los únicos

consejos.



Piel, cuidado, bronceador, protector. Foto: Freepik.

“Lo importante y fundamental para cuidar la piel del sol es **la ropa larga y ligera**, además del **uso permanente de protector solar FPS 50**. Con el calor es difícil que las personas se vistan con prendas largas, pero es una de las mejores barreras contra el sol”, aseguró el dermatólogo **Omar González Rodríguez** en conversación con **Noticias Ambientales**.

Ropa larga y ligera junto con el protector solar: una combinación que no puede fallar

Si bien la recomendación se reduce a lo **básico y esencial**, el dermatólogo advirtió que los productos elaborados con **componentes naturales**, no siempre es la mejor opción.

“Muchas veces los productos a base de componentes naturales **pueden ser contraproducentes**, sobre todo para **pieles sensibles**. Por eso, la mejor opción siempre va a ser el protector solar común, el que venden en la farmacia”, afirmó Gonzales.

Esto se debe a que el calor puede provocar que estos productos

elaborados con productos naturales **causen alergia o irritación en la piel**. Por este motivo, recomendó utilizar los productos recomendados por su médico de confianza, o aquellos del cual uno está seguro de que le resulta efectivo y beneficioso en cada caso en particular.



Productos de skin care para llevar en la valija Foto: Freepik

Cómo elegir protectores solares que cuiden la piel y también el medio ambiente

Si bien es importante optar por protectores solares que sean adecuados a cada tipo de piel, también es esencial poder elegir protectores de amplio espectro, es clave para cuidar la piel frente a los rayos UVA y UVB, pero que a su vez contenga un **bajo impacto ambiental** antes de comprarlos.

Para esto, es recomendable optar por **fórmulas biodegradables** y **libres de filtros químicos dañinos** para los **ecosistemas marinos**, en especial aquellos asociados al deterioro de corales y vida acuática.

También es importante considerar **envases reciclables o reutilizables**, priorizando marcas que integren criterios de

sostenibilidad y reduzcan el **uso de plásticos** de un solo uso.

El protector solar se vuelve esencial para proteger la piel durante el verano.

La exposición al sol parece inofensiva, pero estas son sus consecuencias

La exposición prolongada y sin protección a la **radiación solar** puede **provocar quemaduras, envejecimiento prematuro y alteraciones en la pigmentación**. Estos daños se acumulan con el tiempo y debilitan las defensas naturales de la piel.

Entre las afecciones más frecuentes se encuentran las **queratosis actínicas**, lesiones ásperas que pueden convertirse en cáncer si no se tratan. También son comunes las **alergias solares** y la **reactivación de enfermedades cutáneas** preexistentes.

El riesgo más grave es el **cáncer de piel**, incluido el **melanoma**, asociado a exposiciones intensas y repetidas. En resumen, la prevención **mediante protección solar** y controles dermatológicos se vuelven esenciales para reducir estos impactos.

Fuente: Canal 26