

Verano a pleno: la importancia de cuidar la piel de los efectos nocivos del sol

15/01/2023



El sol es algo de lo que si bien todos deberíamos cuidarnos, no todos lo hacemos (con los riesgos que eso implica). Justamente de esos riesgos, dialogó con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael, la médica dermatóloga Avelina Merino.

Algo en lo que los dermatólogos hacen hincapié, especialmente en verano, es en el cuidado de la piel del sol. “Nosotros nos damos cuenta en qué horario el sol hace que nos duela la piel, nos da muy fuerte, la radiación puede hacer más daño. Hay que tratar de evitarlo entre el mediodía y la siesta (11 a 17 horas). El sol produce mayor daño en la piel, lo sentimos, la piel se pone más rápido rosadita o roja, nos duele, nos arde, entonces hay que evitar las quemaduras, que es la lesión aguda, que se ponga roja y que se formen ampollas”, dijo y

recomendó además tratar de usar ropa clara, pues la ropa oscura puede concentrar más el calor, entonces “una ropa holgada, de algodón, color blanco nos ayuda mucho, un sombrero o gorro, anteojos de sol con filtro solar, y el protector solar”.

Sobre los protectores solares específicamente, destacó que “hay diferentes tipos, nosotros recomendamos del factor 30 en adelante y, si queremos mayor protección, de 50 que sería el número en adelante”. Deben aplicarse 20 minutos antes de exponerse de manera directa al sol, y renovar antes de las tres horas.

Hay pieles que sufren las quemaduras con mayor y con menor intensidad, dependiendo del “foto-tipo de piel, que son pieles que son muy claras a pieles que son más morenas y tienen más color”. “Mientras más color tiene la piel, el tono marroncito o moreno, menos se quema porque hay más melanocitos que producen una protección a la piel, mientras que los que son muy blancos, tienen ojos claros, cabellos muy claros y son pelirrojos, nunca se broncean, siempre aparece el eritema y el eritema seguido de ampolla, en caso de que no tenga protector solar. Hay un grado intermedio, de los que son más trigueños, que tienen cierta protección de la piel. Recomendamos mucho el uso de protector solar, y estas pieles que son más sensibles con pantallas solares acumulativas cuidarlas mucho porque prevenimos lo que es el cáncer de piel”, advirtió.

En el caso de los bebés, se recomienda protector a partir de los seis meses en adelante porque antes, todos los componentes que trae, la piel está más inmadura y todo puede absorberse a través de la capa de la piel y generar alguna reacción, por eso, entre los componentes que trae el protector, todo puede utilizarse luego de esa edad. Igualmente, lo ideal es que los niños no tengan una exposición directa al sol.

En caso de que la persona ya se encuentre afectada de cualquier manera, lo que se recomienda es la consulta médica.