



Cuidados de la piel en verano: 9 de cada 10 casos de cáncer cutáneo se originan por sobreexposición al sol

Desde el uso de protectores solares con FPS 50+ hasta las formulaciones en crema y filtros minerales son parte de las recomendaciones que los especialistas hacen para proteger la piel y prevenir daños permanentes, como alteraciones celulares y el riesgo de desarrollar cáncer de piel.

María Luisa Sáenz, doctora dermatóloga de Clínica MEDS

Con la llegada de las altas temperaturas, uno de los temas que más preocupan a la población es la exposición a la radiación solar y las posibles consecuencias que puede generar en la piel, tanto en niños como en adultos. De hecho, en los últimos diez años, las muertes por cáncer de piel han aumentado un 40% en el país, con 560 fallecimientos registrados en 2023, y se estima que nueve de cada diez personas que desarrollan esta patología lo hacen a causa de la sobreexposición al sol.

Según explicó la doctora María Luisa Sáenz, dermatóloga de Clínica MEDS, "ante las altas temperaturas debemos preocuparnos de cuidar nuestra piel frente a los posibles riesgos en esta época, los cuales son principalmente: la deshidratación, las quemaduras solares y el foto envejecimiento. El efecto acumulativo de la radiación UV puede causar daños permanentes e irreversibles, siendo las alteraciones celulares y el desarrollo de cáncer de piel los más preocupantes".

La especialista agregó que "debemos aprender a protegernos del sol durante todo el año, pero las mejores prácticas durante el verano son: uso adecuado de protector solar de amplio espectro con un FPS 50+, el cual debe ser reaplicado cada 2-3 horas, sobre todo después de nadar. Se recomienda también usar ropa adecuada, sombrero y

anteojos con protección UV".

En este sentido, la doctora Sáenz aseguró que es "importante es evitar la exposición directa entre las 10:00 y las 16:00 horas, ya que los rayos son más intensos. Por último, se aconseja mantener una buena hidratación, tomando suficiente agua y aplicando cremas humectantes hipoalérgicas para mantener sana la barrera cutánea".

Respecto al uso de los fotoprotectores más adecuados para prevenir la exposición al sol, la dermatóloga de Clínica MEDS explicó que "las formulaciones en crema son más apropiadas en los niños, ya que contienen ingredientes hidratantes que ayudan a mejorar la sequedad de la piel más presente a esta edad. Los fotoprotectores en base gel son recomendados en pacientes adolescentes o con piel grasa, ya que son más ligeros, libres de grasas y no comedogénicos".

En cuanto a la protección que deberían tener los menores de edad ante su exposición a altas temperaturas, la facultativa aseguró que "siempre preferir los filtros físicos o minerales en los pacientes de piel sensible, principalmente en los niños pequeños entre 6 meses y 2 años, ya que son menos irritantes y protegen reflejando los rayos UV como un efecto de pantalla. En los menores de 6 meses, se debe evitar la exposición solar y no es recomendable el uso de fotoprotectores".