

## Cuidar la piel en verano: Especialistas entregan consejos para mantenerla sana y protegida

La exposición al sol y las altas temperaturas pueden afectar la piel si no se toman precauciones



Febrero es uno de los meses más álgidos del verano en Chile, con altas temperaturas, intensos días de sol y una gran afluencia de personas que disfrutan de sus vacaciones en playas, piscinas y otros espacios al aire libre.

En este contexto, la piel se expone a diversos factores que pueden afectarla, como la radiación solar, el cloro de las piscinas y la sal del mar. Para mantenerla sana y protegida, especialistas entregan recomendaciones clave a tener en consideración.

El doctor Armando Cancino, médico cirujano con formación en dermatología de Cordillera Interclínica, enfatiza la importancia del uso de protector solar durante todo el año, pero especialmente en verano, cuando la exposición al sol es más intensa. "Muchas personas creen que solo deben aplicarlo en la playa o la piscina, pero la radiación solar afecta en cualquier espacio al aire libre", advierte el especialista.

Recomienda optar por un factor de protección (FPS) de al menos 50, aplicarlo 30 minutos antes de salir al exterior y reaplicarlo cada dos horas, especialmente después de nadar o sudar. Además, destaca la relevancia de la hidratación, indicando que beber al menos dos litros

de agua al día y el uso de cremas hidratantes ayudan a mantener la barrera cutánea saludable. "La piel deshidratada es más propensa a irritaciones y envejecimiento prematuro", añade el especialista.

También sugiere el uso de ropa ligera, de manga larga y colores claros, junto con sombreros de ala ancha y lentes de sol con filtro UV, para proporcionar una

barrera extra contra la radiación solar y prevenir el envejecimiento prematuro de la piel. "No se trata solo de estética, sino de salud. La exposición constante al sol sin protección puede generar daño acumulativo que con el tiempo podría derivar en problemas más graves", enfatiza el médico.

Por su parte, el doctor Diego Manisco-

tti, dermatólogo de Los Carrera Interclínica, complementa estas recomendaciones destacando la importancia de la limpieza de la piel después de un día de exposición al sol. Explica que es esencial enjuagar la piel con agua dulce para eliminar restos de cloro o sal y utilizar jabones suaves.

"El cloro y la sal pueden resecar y de-

*Continúa en página siguiente*

Viene de página anterior

## Cuidar la piel en verano: Especialistas entregan consejos para mantenerla ...

bilitar la piel, lo que facilita la aparición de irritaciones y descamaciones", detalla el especialista. Asimismo, recomienda la aplicación de cremas post-solares con ingredientes calmantes, como aloe vera, para reducir la irritación y mantener la piel en óptimas condiciones.

También hace hincapié en la necesidad de extremar los cuidados en niños y adultos mayores, ya que su piel es más sensible a la radiación UV. "En estos grupos, la protección solar y la hidratación deben ser aún más rigurosas, evitando la exposición directa al sol entre las 10:00 y las 16:00 horas, cuando la radiación es más intensa", señala el Dr. Maniscotti. Además, sugiere el uso de sombrillas y toldos cuando se permanece mucho tiempo al aire libre, para proporcionar sombra y reducir la exposición.

Ambos especialistas coinciden en la importancia de la prevención y el autocuidado para disfrutar del verano sin comprometer la salud de la piel. No se trata sólo de evitar quemaduras solares, sino



de crear hábitos que ayuden a mantener una piel sana a largo plazo con medidas sencillas que puedan evitar manchas, envejecimiento prematuro y reducir el riesgo de enfermedades cutáneas a futuro.

