

Cuidado de la piel en verano: una responsabilidad todo el año

PAULA MOLINA C.
Químico farmacéutico de Farmacias Ahumada

Todos los profesionales de la salud somos testigos de cómo las enfermedades de la piel se transforman con las estaciones. Durante el verano, las altas temperaturas y la exposición al sol presentan un reto significativo para nuestra dermis. En Chile, donde el verano se acompaña de intensos rayos UV, es fundamental entender cómo afectan estas condiciones a diversas patologías cutáneas.

En este período, muchas personas experimentan una mejoría en ciertas afecciones como la psoriasis y el eczema, debido a la mayor exposición a la luz solar, que a menudo contribuye a una reducción temporal de los síntomas. Por otro lado, enfermedades como el acné y las dermatitis seborreicas tienden a empeorar debido al aumento de la sudoración y la pro-

ducción de sebo. Según la Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2016-2017, alrededor del 24% de la población chilena reportó problemas dermatológicos, siendo el acné uno de los problemas más comunes entre los jóvenes. Este fenómeno no solo afecta la salud física, sino que también tiene un impacto en el bienestar emocional, destacando la importancia de un cuidado adecuado.

Por esto, la prevención es clave. El uso de protector solar es esencial no solo durante los días soleados, sino también en días nublados, ya que hasta el 80% de los rayos UV pueden penetrar a través de las nubes. Adicionalmente, la hidratación de la piel debe ser parte de nuestra rutina diaria, utilizando productos que se adapten a ella y que no contengan ingredientes

irritantes.

Es crucial educar a la población sobre la importancia de cuidar la piel durante todo el año, no solo en verano. Las lesiones solares acumuladas pueden desencadenar problemas a largo plazo, como el cáncer de piel, cuya incidencia se ha incrementado en Chile, con un aumento del 40% en las muertes asociadas a esta enfermedad, según datos del Departamento de Estadísticas e Información de Salud (DEIS) del Ministerio de Salud. En conclusión, la salud de nuestra piel es una responsabilidad constante. Adoptar hábitos de cuidado diario, como la aplicación de protector solar, la hidratación adecuada y la consulta regular con un dermatólogo, son acciones que debemos integrar en nuestra vida cotidiana.