

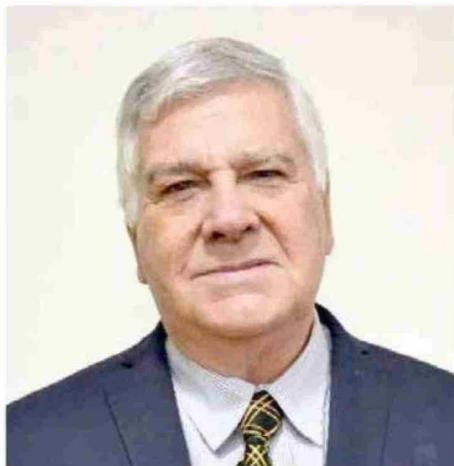
# Especialista llama a extremar autocuidado ante ola de calor en la Región del Maule

**Destacado salubrista Jorge Toro Albornoz.** “La recomendación es evitar salir en horas del mediodía, usar camisa, protector solar de 50 SPF, uso de sombrero y gafas con protección UV-AB y UV-B”, dijo.

**TALCA.** Un reforzamiento de las medidas de protección ante la mayor exposición a radiación ultravioleta (RUV) formuló el destacado salubrista Jorge Toro Albornoz.

Y es que el comienzo de la temporada de verano y el decreto de Alerta Roja regional por parte de Senapred, ante el complejo aumento de temperaturas de los últimos días, reactivó la atención de los equipos académicos de salud.

El director de Especialidades Médicas de la Universidad Autónoma, sede Talca, detalló los riesgos y beneficios en esta época y en atención a los mayores cuadros de alergias, propios de la primave-



El salubrista Jorge Toro Albornoz recordó que en promedio cada semana en Chile cinco personas pierden la vida a causa del cáncer de piel.

ra que acaba de culminar. “Entre los efectos negativos agudos se encuentran las quemaduras de la piel, reacciones oculares inflamatorias, la depresión del sistema inmunológico, y con los años, cáncer de piel, envejecimiento cutáneo y cataratas oculares”, explicó el jefe del Departamento de Epidemiología del Ministerio del ramo.

## ENFERMEDAD AL ALZA

En ese sentido, precisó que en nuestro país se registra un preocupante incremento de un 68,3% de los fallecimientos por cáncer de piel. De 145 el 2012 a 244 muertes el 2021, lo que significa cinco decesos prome-

dio semanales por esta causa totalmente evitable si se adoptan las recomendaciones.

El doctor Toro añadió que entre los puntos positivos de la exposición, la que no debe exceder más de 15 minutos, está que la RUV estimula la formación de vitamina D que permite fortalecer los huesos y dientes además de prevenir el raquitismo, robustece el sistema inmunológico y estimula la secreción de la hormona melatonina, que nos proporciona sentido de bienestar.

## RECOMENDACIONES

Cabe recordar que la Dirección Meteorológica de Chile cuenta con 26 es-

taciones de monitoreo de los rayos invisibles y artificiales que provienen de la energía del sol, a lo extenso del territorio nacional, con indicaciones de protección acorde a sus índices.

Por ejemplo, las estadísticas al miércoles 17 de diciembre en 17 estaciones, desde Putre hasta Valdivia han marcado índices de más 11 hasta 14 considerados “extremos”.

“La recomendación es evitar salir en horas del mediodía, usar camisa, protector solar de 50 SPF, uso de sombrero y gafas con protección UV-AB y UV-B”, reiteró quien fuera dos veces director regional de Salud en el Maule.