

EXPERTO UDEC ENTREGA RECOMENDACIONES

# Protección solar: medida esencial para prevenir daños en la piel esta temporada

**La alta radiación UV en esta época aumenta los riesgos de quemaduras y cáncer de piel.** El dermatólogo UdeC Dr. Marcelo Ruiz, resalta el uso de protector solar, accesorios adecuados y medidas preventivas para minimizar daños severos.

**NOTICIAS UDEC**  
 diario@ladiscusion.cl  
 FOTOS: NOTICIAS UDEC

Se recomienda no sobreabrigar a los niños para no favorecer la irritación de su piel con el sudor.

**A**unque la protección de la piel se debe realizar durante todo el año, en el transcurso de la temporada estival se debe prestar especial atención. Durante esta época el incremento de la radiación ultravioleta (UV), representa un riesgo importante para la salud de la piel, lo que podría causar nocivas consecuencias como quemaduras solares o problemas más graves como

el cáncer de piel.

De acuerdo a cifras de la Organización Mundial de la Salud, OMS, uno de cada 10 chilenos desarrollará cáncer a la piel, como el carcinoma basocelular, el cáncer espinocelular o el melanoma. Por lo que, el uso de un protector solar de amplio espectro con SPF 30 o más y accesorios adecuados es imprescindible.

Preferir estar en la sombra entre las 10 y las 16 horas, que es el momento en que los rayos UV son más fuertes, además del uso de ropa con mangas largas, sombreros de ala ancha y gafas con protección UV son algunas de las

recomendaciones que el dermatólogo y profesor asistente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción, Dr. Marcelo Ruiz Orellana entregó. El especialista aseguró que "es conveniente mantener la piel bien hidratada para evitar problemas asociados al resecaimiento excesivo de la piel (ej. prurito, dermatitis), mediante la aplicación frecuente de cremas hidratantes o humectantes, especialmente después de las duchas".

Además recomendó no sobreabrigar a los niños para no favorecer la irritación de su piel con el sudor y

## SPF 30

o más es la recomendación de uso de protector solar, que además debe ser de amplio espectro.

enfaticó en la importancia de usar calzado adecuado cuando el espacio sea compartido con otras personas, como en piscinas o camarines.

Respecto al uso de cremas protectoras solares, el dermatólogo recomendó su uso desde los seis meses en adelante, siendo categórico en que menores de esa edad no deben exponerse al sol directo. Además el profesional destacó que pueden ser diferentes los productos para rostro y para cuerpo, ya que "la piel de la cara suele ser más sensible y propensa a problemas como el acné, por lo que los protectores faciales suelen ser no comedogénicos, más ligeros, y con menos componentes potencialmente irritantes". Este producto debe ser reaplicado cada dos horas o inmediatamente después de nadar o sudar mucho.

**¿Qué hacer en caso de quemaduras solares?**

El especialista destacó que lo primero es enfriar la zona con agua fría. Si se trata de una quemadura superficial, que sólo presenta enrojecimiento local y dolor en la zona, se espera un buen pronóstico y "se puede comenzar a aplicar loción o crema hidratante hipoalérgica, sin perfume, especialmente cuando haya disminuido el enrojecimiento, para ayudar a la recuperación de la barrera cutánea". El docente agregó que en caso de dolor se puede consumir un analgésico (como paracetamol o ibuprofeno, siempre que la persona nos los tenga contraindicados), y destacó que es importante hidratarse adecuadamente.

En caso de una quemadura grave, el Dr. Ruiz advirtió que se presentará sintomatología severa, "como fiebre, escalofríos, ampollas grandes, mareo, náuseas, deshidratación o desorientación", identificó. Finalmente recomendó que en caso de que la zona afectada "comprometa gran parte de la superficie corporal o áreas sensibles como la cara, manos o genitales", se considere la atención médica de urgencia.

