# Piel a salvo: Recomendaciones para cuidarla del sol este verano

*Carolina Silva, médico de la Unidad de Salud de la Universidad de O'Higgins (UOH), explica que la sobreexposición a radiación UV produce daños a corto y largo plazo en piel y ojos, y su efecto es acumulativo a lo largo de la vida.*

"Si bien la luz del sol tiene efectos benéficos para nuestra salud, como la regulación de nuestro reloj biológico y el estado de ánimo, y la síntesis de vitamina D, implica varios efectos perjudiciales para nuestra piel y ojos", explica la **Dra. Carolina Silva**, médico de la Unidad de Salud de la UOH. Y entrega las razones de ello. "El Sol emite una gran cantidad de radiaciones, entre ellas, la radiación ultravioleta que produce daños a corto plazo, por una exposición intensa, y a largo plazo por una exposición crónica".

"A corto plazo, -continúa- las consecuencias son: quemadura solar, alteraciones del sistema inmune y a nivel ocular, quemadura corneal. A largo plazo, se produce fotoenvejecimiento (arrugas, manchas en la piel), cáncer de piel y cataratas".

**¿Qué hacer para prevenir?**

El índice de Radiación Ultravioleta (IUV), que es informado por la Dirección Meteorológica de Chile y que conocemos a través de programas de TV que entregan datos climáticos, expresa el riesgo de la exposición a la radiación solar, indica la Dra. Silva, y agrega que "este aumenta en primavera y verano, por lo que las medidas destinadas a disminuir estos riesgos deben aumentar en esta época, pero deben estar presentes durante todo el año".

La protección en este caso, se llama fotoprotección e incluye como medida “evitar salir o exponerse al Sol en las horas de mayor intensidad (10 a 17 horas); preferir y buscar la sombra, usar ropa adecuada y protectores solares con filtros UVB y UVA, y sumar una hidratación abundante con agua para prevenir la deshidratación y los efectos del calor”.

La médico precisa que en los casos en que no se pueda evitar la exposición solar, se deben tomar las siguientes medidas, aún si el día está nublado:

· Uso de protector solar de amplio espectro, que brindan protección tanto para rayos UVB como UVA, con un factor de protección solar (FPS) de 30 o superior y su aplicación debe incluir labios, orejas y contorno de ojos.

· El protector solar se debe aplicar, abundantemente (30 a 45 ml para cubrir la totalidad de la piel expuesta) y una forma sencilla de medir la cantidad es la “regla de la cucharadita”: una cucharadita de protector solar en el área de la cara y el cuello; dos cucharaditas en pecho y abdomen; dos cucharaditas en la espalda; una cucharadita en cada extremidad superior y dos cucharaditas en cada extremidad inferior.

· El protector se debe aplicar 20 a 30 minutos antes de la exposición y reaplicar cada 2 horas, o antes si se realiza alguna actividad que ocasione la retirada del producto, como nadar, secarse o realizar actividad física intensa.

· Siempre verificar la fecha de vencimiento del producto y almacenarlo en un lugar fresco y seco.

· Uso de ropa adecuada con protección UV, o en su defecto, ropa de trama gruesa, colores oscuros, idealmente, de mangas largas y pantalones largos; también utilizar sombrero o gorro con protección posterior para el cuello (tipo legionario), de ala ancha y con visera, mínima de 7 centímetros, y a ello sumar lentes con filtro UV.

· Los menores de 6 meses no deben exponerse a radiación directa y de ser necesario deben consultar con su pediatra la mejor opción para protegerlos. En el caso de los demás niños y niñas se debe utilizar protector solar a prueba de agua, que sea, especialmente, diseñado para ellos/as.

· Recordar también que el agua, arena o nieve, reflejan la radiación y por ende aumentan el riesgo de exposición solar.

· Hay algunos medicamentos que aumentan la sensibilidad a la radiación ultravioleta. Consulte siempre con su médico.