Radiación ultravioleta: Cómo protegerse de sus efectos durante el verano

Adoptar medidas de fotoprotección y evitar la exposición directa en las horas de mayor refulgencia son algunas de las recomendaciones para mitigar las amenazas por quemaduras solares, fotoenvejecimiento y cáncer de piel a largo plazo.

Según la Dirección Meteorológica de Chile, durante los meses de diciembre a febrero el país experimenta un aumento del índice de radiación UV que puede superar los niveles críticos, especialmente entre las 10:00 y las 17:00 horas, elevando el riesgo de daños en la piel, labios y en los ojos, fundamentalmente.

La médico de la Unidad de Salud de la Universidad de O'Higgins (UOH), Carolina Silva, explica que, aunque la exposición al sol es esencial para la síntesis de vitamina D, así como para la regulación del reloj biológico y el estado de ánimo, podría resultar con efectos perjudiciales para la salud, si no se toman las medidas adecuadas para evitar la incidencia directa de radiación UV, que podrían resultar en quemaduras solares, o en problemas más graves sobre la salud de las personas.

"Los peligros de la radiación ultravioleta (UV) tienden a incrementarse durante la primavera y el verano, generando efectos acumulativos que podrían desencadenar en quemaduras solares, fotoenvejecimiento, manchas, hasta el punto de llegar a generar enfermedades graves como el cáncer de piel a largo plazo".

Fotoprotección

De allí, que la especialista recomiende, en primer lugar,

evitar la exposición directa o prolongada al sol entre las 10:00 y 17:00 horas, que es el intervalo donde se experimenta mayor refulgencia o radiación ultravioleta (UV). Por otro lado, y no menos importante, sugiere poner en práctica la fotoprotección, clave para minimizar los efectos negativos del sol, que consiste en el uso de protector solar de amplio espectro (UVA y UVB) con un factor de protección (FPS) de 30 o superior, que, según indicaciones, debe aplicarse generosamente cubriendo todas las áreas expuestas y repitiendo la aplicación cada 2 horas, especialmente después de nadar o sudar.

“Es importante usar la cantidad adecuada de protector solar para asegurar su efectividad. Se recomienda aplicar la regla de la cucharadita de entre 30 y 45 ml de protector para cubrir todo el cuerpo, una para la cara y cuello, dos cucharaditas para el torso, dos para la espalda, y una cucharadita para cada brazo y pierna. El protector solar debe aplicarse, al menos, de entre 20 a 30 minutos antes de la exposición solar”, subraya la especialista.

Además del protector solar, Silva indica que la ropa es una barrera esencial contra los daños solares, por lo que aconseja utilizar ropa de trama gruesa, de colores oscuros, y prendas de mangas largas. Del mismo modo, sugiere usar sombreros con alas anchas con un mínimo de 7 cm, y lentes de sol con filtro UV, que son igualmente imprescindibles para proteger el rostro y los ojos; así como también mantenerse hidratado constantemente. “Y en este caso, la recomendación general es un mínimo de 6 a 8 vasos de agua al día”.

“En el caso de niños menores de 6 meses, la exposición directa al sol debe evitarse, o bien aplicarles productos diseñados específicamente para ellos, que deben ser indicados por sus pediatras y dermatólogos, a los fines de que estos protectores puedan ser seguros y suaves para sus pieles”.

Indicaciones adicionales

Silva advierte que ciertos medicamentos pueden aumentar la sensibilidad de la piel a los rayos ultravioleta, por lo sugiere consultar en primer lugar con un médico antes de exponerse al sol, si se está bajo tratamiento farmacológico. Por otro lado, recuerda que algunas superficies como agua, arena y nieve reflejan la radiación UV, aumentando la exposición solar. En tal sentido, y para cerrar sus recomendaciones, indica, que, a mayor consciencia se tenga acerca de la importancia de protegerse de la radiación ultravioleta durante el verano, menores serán las consecuencias indeseadas en la piel.