

There are no translations available.

Se aproxima el feriado de carnaval y a muchos nos gusta exponernos bajo el sol hasta obtener el bronceado perfecto. Sin embargo, hacerlo indiscriminadamente y sin las debidas precauciones podría lesionar la piel hasta el punto de ocasionar daños irreparables a la salud.

Paola Félix, dermatóloga del Centro Médico Benedicto XVI de la Junta de Beneficencia de Guayaquil, asegura que la protección diaria, sobre todo en la piel que está expuesta todo el año a los rayos UV, es un factor determinante para prevenir quemaduras solares. "Además, hay pequeños cuidados cotidianos que se pueden poner en práctica para evitarlo", agregó.

Entre los cuidados que recomienda la experta están:

- Usar el bloqueador solar. Las personas de piel clara deben usar bloqueadores con un factor de protección de 50 a más, mientras que las pieles de tono intermedio, de factor 30 a más.
- La hidratación es fundamental. Hay que beber mucha agua, con el fin de hidratar por dentro y fuera nuestro organismo.
- Evitar los aceites bronceadores y la exposición al sol entre las 10h00 y 14h00, sobre todo si hay superficies reflectivas como por ejemplo arena, pisos claros o nieve.
- Utilizar gorras o sombreros de ala ancha para proteger las áreas más susceptibles como son rostro y ojos
- Tras un día de playa o piscina, lo mejor es darse una ducha y aplicar una crema para hidratar la piel.

En el caso de que se haya producido la quemadura solar, recomienda la hidratación por vía oral y la aplicación de un gel de aloe vera o en su defecto el cristal de la sábila para calmar la irritación.

La especialista señala que la exposición directa al sol trae como consecuencia inmediata la quemadura; lo próximo que puede ocurrir es el daño en la piel, por ejemplo: apariciones de lunares y las manchas. "A largo plazo produce cambios en el ADN celular y por lo tanto la

posibilidad de que se presente un cáncer de piel de cualquier tipo”.