

Una tarea impostergable en verano: ¡Cuidar tu piel!

Llegó el verano y todos queremos salir a disfrutar del buen clima y de las miles de actividades al aire libre que se pueden llevar a cabo, desde playa y piscina, hasta deporte, paseos o campamentos. Sin embargo, esas energías y ese impulso no pueden hacernos olvidar de una de las tareas centrales que tenemos que cumplir en esta época: cuidar nuestra piel a la hora de exponernos al sol.

Es que bien sabemos que el sol tiene efectos positivos, por ejemplo en la síntesis de vitamina D o incluso en el humor, pero no podemos perder de vista que también tiene efectos negativos sobre la piel y los ojos, entre otras cosas. Son daños que debemos tener en cuenta todo el año, pero mucho más en estos meses de altas temperaturas y mayor exposición al sol.

Para cuidarnos del sol debemos tomar distintas medidas de fotoprotección, es decir, medidas que eviten el daño que ocurre en la piel como resultado de la exposición a la radiación ultravioleta. Y además es necesario ser especialmente cuidadoso con los niños, niñas y adolescentes, ya que se exponen al sol hasta tres veces más que los adultos. A tal punto que, a los 21 años, ellos ya habrán recibido entre 50% y 80% de la radiación solar que recibirán a lo largo de su vida.

Y cabe tener en cuenta que el daño solar sobreviene con cada exposición y se acumula a lo largo de toda la vida, favoreciendo de esa forma el desarrollo de cáncer de piel en la vida adulta. Esta es una enfermedad que en Uruguay presenta cifras particularmente altas y preocupantes: se detectan ocho casos de cáncer de piel por día y dos personas mueren cada semana en nuestro país a causa de esta patología.

Por lo tanto, ¿cómo prevenir el daño en la piel? Algunas recomendaciones que podemos brindar son:

- Reducir el tiempo de exposición al sol. Evitar la misma entre las 10 y las 16 horas.
- Usar ropa adecuada: tejidos de malla apretada o compacta (no calados), oscura y holgada.
- Usar lentes que contengan filtro UVA y UVB. En caso de no contar con ellos, es preferible no utilizar otros.
- Usar sombreros de ala ancha que protejan cara y cuello. En caso de no contar con ellos, gorros con visera.
- Usar fotoprotectores tópicos. Son productos cuya composición permite que se absorban, reflejen y dispersen los rayos ultravioletas, evitando que penetren en la piel.
 - Se recomiendan a partir de los 6 meses de edad.
 - En bebés menores de 6 meses, lo ideal es no exponerlos al sol, utilizar ropa ligera que cubra la mayor parte de la piel y la permanencia a la sombra. Solo se colocarán fotoprotectores en las zonas expuestas y en poca cantidad.

- El factor de protección solar 30 ya es suficiente para proteger al niño y debe absorber tanto las radiaciones UVA como las UVB.
- Debe aplicarse 30 minutos previos a iniciar la exposición (siempre que estén al aire libre), debe ser resistente al agua y se aconseja reaplicar cada 2 a 4 horas.
- Y en caso de sufrir quemaduras o notar consecuencias de una exposición indebida al sol, consultar al pediatra: no debemos subestimar el daño que puede sufrir la piel.

En definitiva, disfrutemos el verano plenamente, pero ¡cuidémonos y cuidémoslos!

Comisión Directiva

SUP