

Salud brinda recomendaciones para cuidar tu piel este verano

lunes, 11 de enero de 2021

El Ministerio de Salud recomienda tener especial atención en el cuidado de la piel, sobre todo en esta época del año ya que debido a las altas temperaturas la exposición al sol puede tener graves consecuencias para la salud.

Mantener una buena protección de la piel desde los primeros años de vida es sumamente importante, ya que se calcula que en los primeros 20 años una persona recibe aproximadamente el 80% de la radiación solar que recibirá en toda su vida.

Los niños y las niñas suelen pasar mucho tiempo jugando al sol y eso los vuelve más propensos a sufrir quemaduras o golpes de calor. Por tal motivo es importante comenzar la prevención de las quemaduras solares a temprana edad ya que los efectos de las radiaciones ultravioletas se acumulan a lo largo de toda la vida.

Las recomendaciones con respecto a la exposición solar son iguales en adultos y menores, no importa la edad:

-No exponerse al Sol, sobre todo entre las 10hs y las 16hs.

-Es recomendable mantenerse en la sombra e hidratarse frecuentemente con agua.

-Usar ropas como protectores del sol (gorros, sombreros, anteojos, remeras).

-No exponer al sol en forma directa a menores de 1 año.

-A partir de los 6 meses de vida se pueden usar protectores solares para situaciones en las que estén expuestos al sol ocasionalmente.

-Para una correcta prevención se recomienda usar cremas de protección solar con un factor de protección mayor a 30, de amplio espectro (contra UVA y UVB), cubriendo la totalidad de la piel expuesta renovarlas cada 2 horas, o bien después de meterse al agua o si transpira.

-Recordar que las nubes dejan pasar el sol y que la arena, el agua y la nieve aumentan su acción.

¿Qué consecuencias produce la exposición al sol sin la adecuada protección?

El efecto agudo del daño solar es la quemadura solar. Puede tener distintos grados de severidad: desde un enrojecimiento doloroso que mejora en 3 a 5 días, hasta lesiones más graves que pueden incluir fiebre, escalofríos, cefaleas, malestar, náuseas y hasta delirio.

El cáncer de piel y el envejecimiento prematuro de la piel son las principales consecuencias que tiene la exposición solar persistente y sin la protección solar adecuada. La exposición solar es responsable de hasta el 90% de los cánceres de piel. Las personas minimizan estos riesgos porque los efectos nocivos no se sienten de inmediato.

Tomar sol en exceso es siempre una conducta riesgosa, aunque los efectos se evidencien más tardíamente en la vida de las personas. No hay que confiarse del protector solar solamente. Es necesario tomar todas las medidas de protección posibles.

Por último, antes de usar un protector solar, es recomendable una consulta al dermatólogo o al pediatra para la elección de protector solar adecuado según al tipo de piel y al grado de exposición solar para cada persona. El factor de protección solar mínimo es de 15 y en los niños y las niñas en general se utilizan factores de protección mayores. Siempre que el niño esté al sol es necesario protegerlo, ya sea que esté en la pileta, la plaza, la montaña, el patio de la casa o del colegio.

Se debe considerar una emergencia médica cualquier quemadura grave causada por la exposición solar. No demore la consulta y concurra al hospital más cercano. Mientras tanto utilice compresas frías y administre líquidos.