



## Ciencia&Sociedad

“ El horario más crítico suele ser entre las 10 y las 17 horas; sin embargo, el daño por radiación es acumulativo y la recomendación es protegerse siempre durante el día. ”

*Marcelo Ruiz Orellana, dermatólogo y académico de la Facultad de Medicina UdeC.*

### Noticias UdeC

En medio del verano en el hemisferio norte se difundió por redes sociales la idea de que exponerse al sol sin protector ayuda a formar un callo solar que, a larga, se traduciría en una suerte de inmunidad frente a las radiaciones solares, facilitando a su vez la síntesis de vitamina D.

Los expertos en salud han insistido en que esta propuesta carece de fundamento científico y que, por el contrario, los daños cutáneos y el riesgo padecer cáncer a la piel por exposición al sol han sido ampliamente documentados.

De acuerdo al Departamento de Estadísticas e Información de Salud (DEIS) del Ministerio de Salud, entre 2012 y 2022 se produjo un aumento del 22% en la mortalidad por cáncer de piel. De los 530 casos de 2022 -el número más alto en los últimos 10 años- 53% corresponde a hombres y el 47% a mujeres; 47% se situaban en edades entre los 80 y 90 años y un 35% entre los 60 y 79.

El dermatólogo y académico de la Facultad de Medicina, Marcelo Ruiz Orellana, afirma de forma tajante que "el callo solar no existe" y recuerda que la radiación ultravioleta (UV) es carcinogénica y que el daño que produce es acumulativo.

Por eso insiste en que el protector se debe usar siempre, con un factor mínimo de 30+, pero de preferencia 50+, y de amplio espectro; es decir, que tenga cobertura para la radiación UVA y UVB.

Estas radiaciones se diferencian por su profundidad e intensidad. La UVA es capaz de penetrar más profundo a nivel de la piel (hasta la dermis) y es la responsable de su envejecimiento prematuro; mientras que la UVB, de carácter más superficial, induce el enrojecimiento y bronceado, explica el integrante del Departamento de Medicina Interna.

Pero no basta solo con usar el protector, sino que hay que hacerlo de forma correcta. Esto significa que debe ser aplicado al menos 15 minutos antes de exponerse al sol, y previo al maquillaje; aunque lo óptimo es hacerlo con media hora de antelación.

El médico indica que hay que aplicar el bloqueador cada vez que haya una exposición al sol y en cualquier actividad al aire libre, incluyendo los desplazamientos rutinarios y poniendo atención a los horarios de mayor radiación ultravioleta, que se consideran de mayor peligro.

"El horario más crítico suele ser entre las 10 y las 17 horas; sin embargo, el daño por radiación es acu-



FOTO: NOTICIAS UDEC

EL CALLO SOLAR NO EXISTE:

# Especialistas insisten en la importancia de proteger la piel de la radiación UV de forma permanente

De acuerdo al Departamento de Estadísticas e Información de Salud (DEIS) del Ministerio de Salud, entre 2012 y 2022 se produjo un aumento del 22% en la mortalidad por cáncer de piel, con un total de 530 casos.

mulativo y la recomendación es protegerse siempre durante el día", expresa el académico.

La dosis de filtro solar indicada son dos miligramos por cada centímetro cuadrado de piel, que debe ser reaplicada cada dos horas y más seguido en el caso de personas que realizan cualquier actividad que pueda remover la película protectora, como bañarse, o que produzca sudor, como correr.

Para facilitar el cálculo, el Dr. Ruiz entrega una medida de referencia a partir de una línea de producto a lo largo de un dedo. "Se puede cubrir el rostro con 2 dedos, cada extremidad con 2 dedos, el torso con 4 de-

dos y la espalda con 4 dedos. Otra forma de calcular son 2 cucharadas soperas, 30 ml aproximadamente, para todo el cuerpo".

La prevención de cáncer de piel se basa en la adopción de conductas de autocuidado y una actitud responsable frente a la radiación UV que debe cruzar todas las edades. En ese sentido, el profesional pone de relieve la necesidad de generar conciencia entre hombres, que son menos proclives a usar el filtro solar, y de manera especial entre quienes disfrutan de las actividades al aire libre o trabajan en terreno.

"Las consecuencias esperadas de la exposición sin protección son cáncer