

¿Por qué debemos usar protector solar todos los días?

Aunque las jornadas con altas temperaturas comienzan a volverse más frecuentes en esta época del año y el uso de protector solar se vuelve necesario, en los días nublados también se debe tener cuidado con la exposición al sol. Así lo explicó la académica de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Talca, Emily Rojo, quien alertó sobre los problemas de no proteger correctamente la piel.

“Existen riesgos a corto plazo, tales como quemaduras solares, piel seca (deshidratación) y manchas. A largo plazo, se puede producir envejecimien-

to prematuro, daño ocular (cataratas), diminución de las defensas del cuerpo y cáncer cutáneo”, detalló la dermatóloga.

Respecto a elección de un protector solar, la especialista indicó que hay que considerar diversas situaciones, como si se tiene piel grasa o sensible, o si se aplicará a un niño, ya que los componentes varían y se debe usar Factor de Protección Solar (FPS) mayor a 30, que bloquea la luz ultravioleta en un 90%.

“Muy importante, verificar la fecha de vencimiento, ya que su efectividad es menor cuando caducan. También ver si el protec-

tor solar es resistente al agua, que sea de rápida absorción y que contenga ingredientes hipoalergénicos”, detalló.

Al ser consultada sobre los protectores solares de amplio espectro, la dermatóloga explicó que, “estos productos protegen para los rayos UVA y UVB, ayudando a prevenir el daño y muy necesarios para tener una piel saludable”.

Otras formas de protección Además del uso de bloqueador, la académica Emily Rojo, destacó otros métodos de protección como evitar el sol directo entre 10 am y 5 pm. También, usar ropa con pro-

tección UV, gafas de sol, camisetas manga larga y sombrero de ala ancha.

“Hay que usar protector solar siempre, incluso en días nublados, porque la luz ultravioleta puede atravesar las nubes en un 80%, ocasionando daños a la piel e incluso a los ojos. Lo mismo para el caso de rea-

lizar actividades al aire libre, lo ideal después de las 5 pm y con protector solar”, finalizó.

https://stratus.campaign-image.com/images/880847000140170004_zc_v1_1697720602989_audicion.jpg

<https://noticias.utalca.cl/base/footer750.png>

