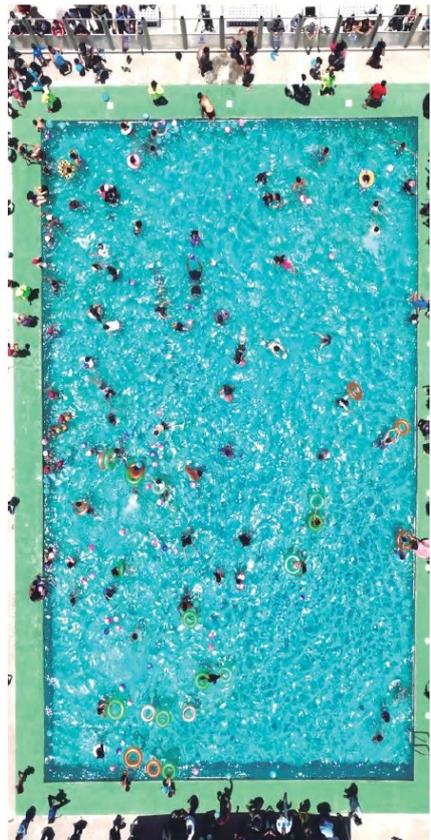




# Inauguran temporada de piscinas en Alto Hospicio

Alcalde Patricio Ferreira junto al Cuerpo de Concejales inauguran la temporada de piscinas 2024-2025 en Alto Hospicio. Durante la ceremonia realizada en la piscina municipal del Centro de Alto Rendimiento (CAR) de La Pampa, el jefe comunal, además de saludar y felicitar la convocatoria, reiteró la invitación a los vecinos y vecinas para que se acerquen y disfruten de manera segura el verano. Así como este espacio de diversión, donde pueden nadar y capear el calor, señaló que también se abren las piscinas de El Boro, Santa Rosa y Los Kiwis en la población Caliche 1, en el sector central. En todas ellas, se habilitó un equipo de salvavidas y salud, para brindar mayor seguridad a las familias. Del mismo modo, indicó que

pronto se inicia la inscripción gratuita de los talleres municipales de natación para que niños y adultos puedan aprender técnicas de nado. Por otra parte, en lo que fue la actividad inaugural, se presentaron muestras coreográficas de natación de alumnas y alumnos del taller municipal de Hidrogimnasia, y exhibición de juego de deportistas del Club de Waterpolo de la comuna. En la oportunidad estuvieron presentes los ediles Alejandra Becerra, Lilibeth Choque, Joshua Fernández, Tomás Soto, Gabriel Orellana y José Luis Astorga, además del administrador municipal Osvaldo Zenteno; así como representantes de las diferentes unidades municipales y vecinos de la comuna.





## Cuidados de la piel en verano: 9 de cada 10 casos de cáncer cutáneo se originan por sobreexposición al sol

*Desde el uso de protectores solares con FPS 50+ hasta las formulaciones en crema y filtros minerales son parte de las recomendaciones que los especialistas hacen para proteger la piel y prevenir daños permanentes, como alteraciones celulares y el riesgo de desarrollar cáncer de piel.*

Con la llegada de las altas temperaturas, uno de los temas que más preocupan a la población es la exposición a la radiación solar y las posibles consecuencias que puede generar en la piel, tanto en niños como en adultos. De hecho, en los últimos diez años, las muertes por cáncer de piel han aumentado un 40% en el país, con 560 fallecimientos registrados en 2023, y se estima que nueve de cada diez personas que desarrollan esta patología lo hacen a causa de la sobreexposición al sol.

Según explicó la doctora María Luisa Sáenz, dermatóloga, "ante las altas temperaturas debemos preocuparnos de cuidar nuestra piel frente a los posibles riesgos en esta época, los cuales son principalmente: la deshidratación, las quemaduras solares y el fotoenvejecimiento. El efecto acumulativo de la radiación UV puede causar daños permanentes e irreversibles, siendo las alteraciones celulares y el desarrollo de cáncer de piel los más preocupantes".

La especialista agregó que "debemos aprender a protegernos del sol durante todo el año, pero las mejores prácticas durante el verano son: uso adecuado de protector solar de amplio espectro con un FPS 50+, el cual debe ser reaplicado cada 2-3 horas, sobre todo después de nadar. Se recomienda también usar ropa adecuada, sombrero y anteojos con protección UV".

En este sentido, la doctora Sáenz aseguró que es "importante es evitar la exposición directa entre las 10:00 y las 16:00 horas, ya que los rayos son más intensos. Por último, se aconseja mantener una buena hidratación, tomando suficiente agua y aplicando cremas humectantes hipoalérgicas para mantener sana la barrera cutánea".

Respecto al uso de los fotoprotectores más adecuados para prevenir la exposición al sol, la dermatóloga explicó que "las formulaciones en crema son más apropiadas en los niños, ya que contienen ingredientes hidratantes que ayudan a mejorar la sequedad de la piel más presente a esta edad. Los fotoprotectores en base gel son recomendados en pacientes adolescentes o con piel grasa, ya que son más ligeros, libres de grasas y no comedogénicos".

En cuanto a la protección que deberían tener los menores de edad ante su exposición a altas temperaturas, la facultativa aseguró que "siempre preferir los filtros físicos o minerales en los pacientes de piel sensible, principalmente en los niños pequeños entre 6 meses y 2 años, ya que son menos irritantes y protegen reflejando los rayos UV como un efecto de pantalla. En los menores de 6 meses, se debe evitar la exposición solar y no es recomendable el uso de fotoprotectores".