

Fecha: 11-11-2020
Fuente: El Dinamo
Título: **Verano en modo COVID-19: el rol del sol y los rayos UV en la pandemia**

Visitas: 115.528

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: <https://www.eldinamo.cl/nacional/2020/11/11/verano-en-modo-covid-19-el-rol-del-sol-y-los-rayos-uv-en-la-pandemia/>

La radiación ultravioleta puede inactivar los virus, pero aquello no implica el fin de su circulación o posibles daños a las personas, por lo que las medidas preventivas deberían continuar al igual que en invierno. El próximo 21 de diciembre Chile entrará oficialmente al verano, estación que aparecerá con altas temperaturas e índices de rayos UV en medio de la pandemia del COVID-19.

Unas semanas antes del cambio de temporada, y tras un duro invierno marcado por el encierro y el aumento de contagios en todo Chile, las personas comenzaron a salir nuevamente a las calles, exponiéndose directamente al sol en medio del calor de las mascarillas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advirtió que no hay antecedentes que permitan confirmar que el SARS-CoV-2 deja de circular en meses de altas temperaturas, aunque sí existe cierta certeza sobre el rol de la radiación ultravioleta en el funcionamiento de los virus.

Lo cierto es que el tema es más complejo, considerando el daño que provoca la alta exposición de estos rayos en la piel del ser humano y tomando en cuenta el ejemplo de Europa, que inició su segunda ola con infecciones que se incubaron durante los meses de vacaciones, los que propiciaron las salidas a la playa y visitas a familiares.

Los rayos UV y el COVID-19 Personas tomando sol en la playa de Concón durante la pandemia. (Foto: Agencia Uno) Paulina Martínez Gallegos, doctora en Salud Pública y epidemióloga de la Dirección de Postgrados de la Universidad de Santiago (Usach) explicó la acción de los rayos UV sobre los virus como el que provoca el COVID-19. “Desde muchos años se sabe que la radiación ultravioleta es capaz de inactivar a diferentes microorganismos, entre ellos los virus, donde daña el genoma. Específicamente en el virus SARS-CoV-2, daña el ARN viral e impide la multiplicación de estos”, explicó la especialista a EL DÍNAMO.

La radiación ultravioleta se divide en rangos de onda larga (UVA); de onda media (UVB); y de onda corta (UVC), los que son considerados por la OMS como dañinos para el ser humano debido que son potencialmente cancerígenos. “La luz solar emite rayos ultravioletas conocidos como UV, donde los UVC son los que mayor energía emiten y por lo tanto son muy peligrosos para el ser humano. Adicionalmente, están los rayos UVB, que son filtrados parcialmente por la capa de ozono y los UVA que prácticamente en su totalidad llegan a la superficie de nuestra tierra. Tanto los rayos UVB como UVA son considerados perjudiciales para la salud humana por estar asociados a la alteración celular e incidir en el desarrollo de cáncer”, añadió.

En este sentido, la profesional afirmó que si bien los rayos son capaces de “matar” el virus, estos tienen aún más peligro para la salud de las personas, poniendo como ejemplo el uso de las “lámparas sanitizadoras”, las que según ella deben ser ocupadas solo para “desinfectar telas o lugares sin presencia de personas”. Las medidas preventivas en verano El factor de los rayos UV y la aparición del calor hace que la sensación de peligro sobre el COVID-19 sea baja.

La disminución de las enfermedades respiratorias, la que se asocia a una mayor vida al aire libre, hace que las posibilidades de contagio sean menores, pero aquello no sería suficiente para evitar la aparición de una nueva ola de casos y fallecidos. “La radiación que se está utilizando (en el caso de las lámparas) no es la radiación UV a la cual nosotros nos exponemos en forma natural. En consecuencia no significa que en verano el virus disminuya y por lo tanto, la población no puede abandonar las medidas preventivas frente a la exposición solar, particularmente en ciertas horas del día”, señaló Martínez.

La epidemióloga agregó que el descenso de casos asociados al verano es “discutible”, considerando principalmente lo ocurrido en países como España, Francia, Reino Unido e Italia, donde la población “comenzó a acudir en mayor frecuencia a pubs y restaurantes, fiestas veraniegas, y falta de respeto por el uso frecuente de mascarillas y el distanciamiento físico, lo cual contribuyó a que ya al término del verano se encontraran nuevamente con alzas significativas en los casos”. Por el papel de la vitamina D, elemento que logra su absorción en el organismo gracias a los rayos del sol, la experta comentó que es necesaria para el “fortalecimiento del sistema inmune y la protección frente a enfermedades respiratorias”, pero enfatizó que cualquier exposición a los rayos solares “debe realizarse de forma controlada” teniendo en cuenta los daños que genera en la piel. “Tal como los especialistas vienen explicando desde años, se debe evitar la exposición a ciertas horas del día y mantener el uso diario de bloqueadores solares. No por tomar más sol y en forma desprotegida estaremos protegidos del virus SARS-CoV-2”, añadió.

Martínez dijo además que dentro de las lecciones que se pueden sacar del caso europeo es que el verano no debería ser un factor de relajo, por lo que acciones como el distanciamiento físico, lavado frecuente de manos y uso de mascarilla deberían seguir vigentes para no propiciar un rebrote del coronavirus.

Verano en modo COVID-19: el rol del sol y los rayos UV en la pandemia

miércoles, 11 de noviembre de 2020, Fuente: El Dinamo



La radiación ultravioleta puede inactivar los virus, pero aquello no implica el fin de su circulación o posibles daños a las personas, por lo que las medidas preventivas deberían continuar al igual que en invierno. El próximo 21 de diciembre Chile entrará oficialmente al verano, estación que aparecerá con altas temperaturas e índices de rayos UV en medio de la pandemia del COVID-19. Unas semanas antes del cambio de temporada, y tras un duro invierno marcado por el encierro y el aumento de contagios en todo Chile, las personas comenzaron a salir nuevamente a las calles, exponiéndose directamente al sol en medio del calor de las mascarillas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) advirtió que no hay antecedentes que permitan confirmar que el SARS-CoV-2 deja de circular en meses de altas temperaturas, aunque sí existe cierta certeza sobre el rol de la radiación ultravioleta en el funcionamiento de los virus. Lo cierto es que el tema es más complejo, considerando el daño que provoca la alta exposición de estos rayos en la piel del ser humano y tomando en cuenta el ejemplo de Europa, que inició su segunda ola con infecciones que se incubaron durante los meses de vacaciones, los que propiciaron las salidas a la playa y visitas a familiares. Los rayos UV y el COVID-19 Personas tomando sol en la playa de Concón durante la pandemia. (Foto: Agencia Uno) Paulina Martínez Gallegos, doctora en Salud Pública y epidemióloga de la Dirección de Postgrados de la Universidad de Santiago (Usach) explicó la acción de los rayos UV sobre los virus como el que provoca el COVID-19. “Desde muchos años se sabe que la radiación ultravioleta es capaz de inactivar a diferentes microorganismos, entre ellos los virus, donde daña el genoma. Específicamente en el virus SARS-CoV-2, daña el ARN viral e impide la multiplicación de estos”, explicó la especialista a EL DÍNAMO. La radiación ultravioleta se divide en rangos de onda larga (UVA); de onda media (UVB); y de onda corta (UVC), los que son considerados por la OMS como dañinos para el ser humano debido que son potencialmente cancerígenos. “La luz solar emite rayos ultravioletas conocidos como UV, donde los UVC son los que mayor energía emiten y por lo tanto son muy peligrosos para el ser humano. Adicionalmente, están los rayos UVB, que son filtrados parcialmente por la capa de ozono y los UVA que prácticamente en su totalidad llegan a la superficie de nuestra tierra. Tanto los rayos UVB como UVA son considerados perjudiciales para la salud humana por estar asociados a la alteración celular e incidir en el desarrollo de cáncer”, añadió. En este sentido, la profesional afirmó que si bien los rayos son capaces de “matar” el virus, estos tienen aún más peligro para la salud de las personas, poniendo como ejemplo el uso de las “lámparas sanitizadoras”, las que según ella deben ser ocupadas solo para “desinfectar telas o lugares sin presencia de personas”. Las medidas preventivas en verano El factor de los rayos UV y la aparición del calor hace que la sensación de peligro sobre el COVID-19 sea baja. La disminución de las enfermedades respiratorias, la que se asocia a una mayor vida al aire libre, hace que las posibilidades de contagio sean menores, pero aquello no sería suficiente para evitar la aparición de una nueva ola de casos y fallecidos. “La radiación que se está utilizando (en el caso de las lámparas) no es la radiación UV a la cual nosotros nos exponemos en forma natural. En consecuencia no significa que en verano el virus disminuya y por lo tanto, la población no puede abandonar las medidas preventivas frente a la exposición solar, particularmente en ciertas horas del día”, señaló Martínez. La epidemióloga agregó que el descenso de casos asociados al verano es “discutible”, considerando principalmente lo ocurrido en países como España, Francia, Reino Unido e Italia, donde la población “comenzó a acudir en mayor frecuencia a pubs y restaurantes, fiestas veraniegas, y falta de respeto por el uso frecuente de mascarillas y el distanciamiento físico, lo cual contribuyó a que ya al término del verano se encontraran nuevamente con alzas significativas en los casos”. Por el papel de la vitamina D, elemento que logra su absorción en el organismo gracias a los rayos del sol, la experta comentó que es necesaria para el “fortalecimiento del sistema inmune y la protección frente a enfermedades respiratorias”, pero enfatizó que cualquier exposición a los rayos solares “debe realizarse de forma controlada” teniendo en cuenta los daños que genera en la piel. “Tal como los especialistas vienen explicando desde años, se debe evitar la exposición a ciertas horas del día y mantener el uso diario de bloqueadores solares. No por tomar más sol y en forma desprotegida estaremos protegidos del virus SARS-CoV-2”, añadió. Martínez dijo además que dentro de las lecciones que se pueden sacar del caso europeo es que el verano no debería ser un factor de relajo, por lo que acciones como el distanciamiento físico, lavado frecuente de manos y uso de mascarilla deberían seguir vigentes para no propiciar un rebrote del coronavirus.