



La Dra. Isidora Arregui, jefa de la Unidad de Dermatología del Hospital San Pablo de Coquimbo, llamó a reforzar el uso en horarios críticos, recordando que incluso en días nublados la radiación UV sigue dañando la piel.

Por: Valentina Echeverría O.

¿Cuáles son los principales daños que pueden provocar los rayos UV, especialmente en niños y adultos mayores?

Principalmente, lo que uno ve al inicio son quemaduras solares, con insolación y deshidratación de la piel, que son cosas que la gente puede ver de forma inmediata. Pero hay que considerar que esto tiene un riesgo a fu-

turo, con el consiguiente riesgo de cáncer de piel.

En días de sol, ¿cuál es la rutina básica de cuidado que recomienda?

Primero, aplicar un fotoprotector solar idealmente SPF 50 de forma diaria, al menos 30 minutos antes de salir a la fuente de sol. Repliarlo cada 2 a 3 horas si uno va a estar expuesto. Además, utilizar sombrillas, sombreros, anteojos de sol, idealmente

traje de baño o ropa con filtro UV y evitar los horarios de mayor intensidad de radiación UVB, que son 2 horas antes y 2 horas después del mediodía. También, asegurar una correcta hidratación.

¿Qué errores se repiten en la gente y terminan dañando la piel?

Sobre todo, creer que los días nublados no generan daño a la piel, dado que la radiación atraviesa las nubes y que no

haya sol no quiere decir que la radiación no esté dañando. También, estar expuesto en las mayores horas de radiación y no reaplicar el fotoprotector después del tiempo o tras haber estado en contacto con el agua.

¿Qué señales de alerta deberían motivar una consulta médica?

Enrojecimiento de la piel muy intenso, dolor de la piel o aparición de ampollas, principalmente.