

## EDITORIAL

# Cuidado con la piel

**L**os elevados índices de radiación UV que se presentan en esta época del año obligan a la población a tomar los resguardos necesarios para proteger la piel.

La exposición prolongada al sol en las horas de mayor radiación, entre las 10 y las 17 horas, puede generar problemas como quemaduras, insolación, cataratas e incluso cáncer.

En la Región de Tarapacá esta advertencia es especialmente relevante. Según la Dirección Meteorológica de Chile, en verano la zona norte alcanza con frecuencia niveles de radiación UV "extremos", superando el índice 11, entre los más altos del país.

A ello se suma la intensa actividad laboral al aire libre -en faenas mineras, obras civiles, puentes y comercio- que expone a miles de trabajadores a condiciones de alta radiación y baja nubosidad.

De ahí que quienes desarrollan actividades al aire libre, como temporeros o repartidores, deben contar con elementos de protección que ayuden a evitar la radiación solar.



**La tasa de cáncer de piel en Chile ha aumentado de 20 a 25 casos por cada 100 mil habitantes”.**

En el caso particular de Iquique, el extenso borde costero también contribuye al desarrollo de deportes y actividades en los espacios públicos, por lo que se hace indispensable tomar los resguardos necesarios y evitar exponerse al sol, sobre todo en las horas de mayor radiación.

Entre las recomenda-

ciones más efectivas están el uso de bloqueador solar factor 50, gorros tipo legionario, gafas con protección UV, protector labial y adecuada hidratación.

Estas medidas son necesarias, ya que según la Organización Mundial de la Salud la tasa de cáncer de piel en Chile ha aumentado de 20 a 25 casos por cada 100 mil habitantes, ubicándose como el tercer tipo más común.

Otro dato preocupante es que uno de cada 10 chilenos tendrá durante su vida algún tipo de cáncer a la piel (basocelular, epidermoide y/o melanoma). Por ello, la principal recomendación es prevenir y protegerse de los rayos UV, especialmente en regiones como Tarapacá, donde las condiciones climáticas intensifican el riesgo.

Es importante, entonces, tomar medidas de prevención y realizarse controles regulares.