

## Verano y piel al límite: los problemas estéticos que más aumentan con el sol... y cómo prevenirllos

**Manchas, deshidratación y fotoenvejecimiento se intensifican en verano. El Dr. Cristóbal Carrasco, médico cirujano de Clínica Terré, detalla cómo proteger la piel y prevenir el daño solar acumulado.**



FOTO REFERENCIAL.

**E**n Chile, entre septiembre y marzo, la radiación ultravioleta alcanza niveles muy altos e incluso extremos, transformando al verano en una de las épocas de mayor agresión para la piel. La exposición solar sostenida no sólo acelera el envejecimiento cutáneo, sino que también agrava múltiples alteraciones estéticas y funcionales que -sin una prevención adecuada- pueden volverse persistentes.

Durante esta temporada, los problemas que más aumentan en la consulta médica son las hiperpigmentaciones o manchas cutáneas, la deshidratación, el deterioro de la barrera cutánea y el fotoenvejecimiento acelerado. Todos estos cuadros tienen un denominador común: exposición solar sin protección, incluso en exposiciones que muchas personas consideran moderadas.

**“La mayoría de los pacientes subestima el impacto del sol diario. No es necesario quemarse en la playa para generar daño. La exposición cotidiana sin protección es suficiente para provocar manchas, envejecimiento prematuro e inflamación crónica de la piel”,** explica el Dr. Cristóbal Carrasco, Médico cirujano de Clínica Terré.

La piel se vuelve especialmente vulnerable en verano por la combinación de radiación UVB, que produce daño directo en el ADN, y radiación UVA, responsable del estrés oxidativo profundo y de la degradación del colágeno y la elastina. A esto se suma el calor ambiental, que provoca vasodilatación e inflamación sostenida, junto con la sudoración, el contacto con cloro o sal y la deshidratación sistémica, factores que alteran la

barrera cutánea y reducen la capacidad natural de reparación de la piel.

En el caso de las manchas, el factor determinante es siempre la exposición solar sin una protección adecuada, independiente de la época del año o si el día está nublado. **“El sol es el principal gatillante de prácticamente todas las hiperpigmentaciones. Incluso cuando hay un componente hormonal o inflamatorio, sin radiación solar la mancha no se desarrolla ni se intensifica”,** señala el especialista.

Respecto a la prevención, el Dr. Carrasco enfatiza que el uso de fotoprotector FPS 50 o superior y de amplio espectro debe ser diario y constante, aplicándose cada dos horas, ya que pasado ese tiempo la protección disminuye de forma significativa. También recomienda el uso de antioxidantes tópicos en la mañana, como vitamina

C, vitamina E o ácido ferúlico, además de medidas físicas como sombrero, ropa con filtro UV y búsqueda de sombra. Persisten, sin embargo, mitos frecuentes como creer que no se necesita protector si está nublado, que el maquillaje con FPS es suficiente o que solo es necesario protegerse en la playa.

Para quienes ya presentan manchas, la indicación principal es una fotoprotección estricta. **“Si un paciente no puede reaplicar su protector cada dos horas, lo más prudente es evitar la exposición solar y suspender tratamientos despigmentantes, incluso los domiciliarios, porque la inflamación sin protección adecuada aumenta el riesgo de empeorar las manchas”,** advierte el médico, aclarando que esta recomendación rige durante todo el año.

Existen señales que indican que la piel está llegando a su límite, como ardor o picazón persistente, sensación de tirantez pese a una buena hidratación, enrojecimiento frecuente, aparición rápida de manchas o una textura áspera. Estos signos reflejan un estado de inflamación subclínica crónica, que precede al fotoenvejecimiento acelerado.

Para mantener la hidratación cutánea en verano, los activos con mayor respaldo científico son el ácido hialurónico, las ceramidas, la glicerina, el pantenol y la niacinaamida. En cuanto al protector solar ideal para el uso diario, este debe ser FPS 50+, de amplio espectro, con alta protección UVA (con PA ++++), una textura adecuada al tipo de piel y, en algunos casos, resistencia al sudor, siempre aplicado en una cantidad suficiente.

Además del fotoprotector, se recomienda evitar la exposición solar entre las 10:00 y las 16:00 horas, usar sombrero, mantener una hidratación adecuada -al menos dos litros de agua al día-, llevar una dieta rica en frutas y verduras y considerar antioxidantes orales bajo indicación profesional. Con una correcta fotoprotección y buenos hábitos, es posible realizar procedimientos estéticos durante el verano de forma segura, así como tratamientos destinados a reparar el daño solar acumulado cuando están bien indicados.

En definitiva, para pasar el verano sin que la piel **“pase la cuenta”**, el especialista resume tres pilares fundamentales: fotoprotección de amplio espectro todos los días cada dos horas sin excepción, hidratación adecuada con apoyo antioxidante y evitar la exposición solar en horarios críticos. Una rutina simple de mañana y noche, enfocada en limpieza, hidratación, antioxidantes y reparación cutánea, ayuda a proteger la piel y preservar su salud durante los meses de mayor radiación.



**Vive Tu Verano Queilen**  
 TERCERA VERSIÓN  
 Fiesta Costumbrista  
**“Las dalias”**  
 enero | de 12 a 21 hrs.  
 Recinto  
 Vivero Las Dalias  
 Contuy, Queilen

11

¡Ven a compartir en familia una fiesta con identidad y corazón rural!

Juegos populares  
 Grupos Musicales  
 Comidas Típicas de la zona  
 Emprendimientos Locales.

Una jornada para celebrar nuestras tradiciones, la música, la gastronomía y la vida en comunidad.

Grupero CONFIRMADO  
 GENERACION TIGRES

Un Municipio para todos  
**Queilen** Bicentenario Chile

200 Bicentenario Chile