

OPINIÓN

Protección solar integral

Andrés Melgarejo Académico
Carrera de Nutrición y Dietética
Universidad de Las Américas,
Sede Concepción

Durante el verano, el cuidado de la piel se transforma en una preocupación cotidiana. El aumento de las temperaturas y la mayor exposición solar, hacen necesario reforzar estrategias de protección de fácil aplicación diaria, como el uso correcto del bloqueador, la búsqueda de lugares con sombra y evitar los horarios con altos índices de radiación. Estas medidas son ampliamente conocidas y constituyen la primera línea de cuidado frente al sol.

La piel humana es un órgano di-

námico y en constante renovación, que cumple un rol fundamental como barrera de protección frente al entorno. Sin embargo, la exposición prolongada a la radiación ultravioleta puede generar daños que no solo afectan la capa más externa de la piel, sino que también alcanzan estructuras internas de las células. A nivel superficial, estos efectos pueden manifestarse como enrojecimiento o quemaduras solares, mientras que a nivel interno se producen alteraciones menos visibles, pero igualmente relevantes.

La radiación ultravioleta es capaz de inducir daño en componentes celulares esenciales como las membranas y el material genético, además de favorecer la formación de sustancias que alteran el equilibrio normal de la piel. Estos procesos contribuyen al envejecimiento prematuro, a la pérdida de elasticidad y a una menor capacidad de regeneración cutánea, lo que refuerza la necesidad de un enfoque de cuidado integral.

En este contexto, la alimentación adquiere un rol complementario al cuidado externo. Existen nutrientes que participan activamente en la

protección de las estructuras celulares frente al daño provocado por la radiación solar. La vitamina E cumple una función relevante en este sentido por su potente acción antioxidante, contribuyendo a proteger las membranas celulares y a apoyar los procesos de reparación y remodelación de la piel. Contar con un aporte adecuado de este nutriente forma parte de una estrategia de cuidado que comienza desde el interior del cuerpo.

El aporte de vitamina E debiese provenir, principalmente, a nivel dietario, a través de alimentos como aceites vegetales, por ejemplo: aceite de maravilla y aceite de oliva, frutos secos como nueces y almendras, y la palta, entre otros alimentos de consumo habitual. Estos pueden incorporarse de manera sencilla en preparaciones cotidianas, como ensaladas o colaciones, favoreciendo una alimentación equilibrada. De esta forma, el cuidado de la piel durante el verano no se limita únicamente a las medidas visibles de protección, sino que se consolida a través de hábitos sostenidos que apoyan su salud y funcionalidad a corto y largo plazo.