

# Especialistas llaman a reforzar cuidado de la piel de los rayos UV

**VERANO** El uso del bloqueador solar y su reaplicación constante es una de las medidas preventivas que permitan evitar, entre otros, el cáncer a la piel.

Karen Elena Cereceda Ramos  
 karen.cereceda@mercuriocalama.cl

**E**l verano trae consigo altas temperaturas y una mayor exposición a los rayos ultravioleta (UV), lo que representa un desafío significativo para la salud de la piel. En Chile, donde los índices UV suelen alcanzar niveles extremos, es crucial adoptar medidas de protección adecuadas.

Paula Molina, químico farmacéutico de Farmacias Ahumada, explica que "las enfermedades de la piel se transforman con las estaciones". Durante el verano, condiciones como el acné y las dermatitis seborreicas tienden a empeorar debido al aumento de la sudoración y la producción de sebo.

Según la Encuesta Nacional de Salud (ENS), cerca del 24% de los chilenos reportó problemas dermatológicos, siendo el acné uno de los más frecuentes entre los jóvenes. Por otro lado, ciertas patologías como la psoriasis y el eczema pueden experimentar mejoría temporal gracias a la luz solar, aunque esto no debe interpretarse como una razón para descuidar la protección. "La salud de nuestra piel es una responsabilidad constante", enfatiza Molina.

## BLOQUEADOR SOLAR

El uso del bloqueador solar es una herramienta clave para proteger la piel durante todo el año. Jorge Díaz, cirujano plástico y presidente de la Sociedad Chilena de Medicina y Cirugía Estética (Sochímce), desmiente varios mitos comunes.

"Los rayos UV están presentes incluso en días nublados o lluviosos, por lo que es esencial aplicar protector solar diariamente". Además, aclara que

**11+ es la radiación UVB** que se registra diariamente en la provincia El Loa y que es de riesgo muy alto para la piel.



ARCHIVO  
 CALAMA TIENE UNA DE LAS RADIACIONES SOLARES MÁS ALTAS DEL PAÍS.

"ningún bloqueador ofrece protección completa por más de dos horas; siempre hay que reaplicarlo", detalló Díaz.

El médico también subraya que todos los tonos de piel, incluidas las pieles más oscuras, necesitan protección contra los rayos UV. "Los bloqueadores no solo previenen el cáncer de piel, sino también el envejecimiento prematuro, como arrugas y manchas", explica.

## CÁNCER DE PIEL EN CHILE

El cáncer de piel se ha convertido en una preocupación creciente en el país. En 2023, las muertes asociadas a esta enfermedad aumentaron un 40%, alcanzando más de 560 fallecimientos, según datos oficiales.

Karen Caro Vallejos, académica de la Escuela de Enfermería de la Universidad Andrés Bello, advierte que "menos del 20% de los melanomas son detectados a tiempo en Chile, a pesar de que la detección temprana puede traducirse en una tasa de supervivencia superior al 90%", explicó la profesional.

En tanto y de acuerdo al Registro Poblacional de Cáncer, la incidencia del cáncer de piel no melanoma en la Región de Antofagasta llega a 62 por cada 100.000 habitantes en los hombres, mientras que en mujeres alcanza los 65 por cada 100 mil habitantes.

El cáncer de piel se divide en dos grandes categorías: No Melanoma, que incluye el cáncer de células basales y escamosas, y el Melanoma maligno, que es más agresivo.

## FACTORES DE RIESGO

La exposición prolongada a la radiación UV es el principal factor de riesgo, responsable de entre el 50% y el 90% de los casos de cáncer de piel, según la OMS. Otros factores incluyen el uso de solárium y el tabaquismo, este último vinculado al cáncer de células escamosas. La OMS también señala que una de cada tres muertes por cáncer de piel no melanomatoso está relacionada con la exposición prolongada al sol.

El cuidado de la piel es una prioridad constante, especialmente durante el verano. Adoptar medidas como el uso diario de bloqueador solar, la hidratación adecuada y consultas regulares con un dermatólogo son esenciales para prevenir afecciones graves como el cáncer de piel. "Adoptar hábitos preventivos puede marcar la diferencia en nuestra calidad de vida y en la de futuras generaciones", concluye Paula Molina, química farmacéutica.

Termina señalando que con educación y prevención, es posible proteger la salud de la piel y reducir la incidencia. **CS**