

## Ciencia & Sociedad

“ La exposición solar no debe eliminarse, pero sí realizarse de manera consciente y protegida. ”

*Doctor Bernardo Bancalari, dermatólogo.*

Natalia Quiero Sanz  
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

En la conciencia colectiva está bien arraigado el saber que la exposición solar es peligrosa, produce quemaduras y cáncer a la piel, por lo que hay que reducirla y hasta evitarla.

Aunque esta idea se sustenta en una verdad, el sol no es un completo enemigo: es necesario para la vida en la Tierra y también nuestra salud. Por ello es crucial saber recibir de forma beneficiosa sus rayos ultravioleta (UV), esencialmente recibimos los tipos A y B.

“La exposición solar no es exclusivamente negativa. En cantidades moderadas y controladas el sol cumple funciones beneficiosas como estimular la producción de vitamina D, regular el ritmo circadiano y contribuir al bienestar general”, aseguró el doctor Bernardo Bancalari, dermatólogo de Clínica Biobío. Son tales sus beneficios que destacó que en dermatología utilizan la radiación UV de forma terapéutica, la fototerapia, en tratamientos específicos para distintas afecciones a la piel.

De hecho, el sol es nuestra principal fuente de la esencial vitamina D, si bien hay alimentos que la aportan en alguna cantidad, con papeles clave para la salud ósea, función del sistema inmune y estado del ánimo. Y su producción es a través de la piel, que la activa naturalmente cuando se expone a los rayos UVB. Por ende, déficits de la vitamina se asocian a debilitamiento de estas funciones que se manifiestan con distintos malestares y cuadros.

Bajo este escenario es que se incentiva a exponerse a los rayos del sol de forma controlada en tiempos acotados, segura y sana: “el problema aparece cuando la exposición es excesiva, acumulativa o sin protección adecuada”, advirtió Bancalari.

### El daño de los rayos UV

La radiación UV del sol actúa de forma directa sobre la piel y, como cumple funciones necesarias, al traspasar ciertos parámetros en tiempo, intensidad y desprotección se vuelve riesgosa, produciendo una serie de daños que son tanto inmediatos como crónicos, hasta tener efectos cancerígenos y letales.

Al respecto, el especialista explicó que “en el corto plazo puede



FOTO: /CC

**La radiación UV de nuestra estrella cumple funciones como estimular la producción de vitamina D y contribuir al bienestar, pero en exceso produce quemaduras y cáncer a la piel.**

**Por ello se necesita en justa medida, y en épocas donde aumentan su intensidad y las exposiciones es clave el autocuidado para gozar sus beneficios y prevenir daños presentes o futuros.**

ENTRE BONDADES Y RIESGOS DE LOS RAYOS DEL SOL

# Moderación y protección: aciertos para disfrutar de la exposición solar segura y beneficiosa

producir quemaduras solares, enrojecimiento, dolor, ampollas, descamación y manchas; a largo plazo el daño es acumulativo y puede manifestarse como envejecimiento prematuro de la piel, aparición de lesiones precancerosas y distintos tipos de cáncer de piel, incluido el melanoma que es el más agresivo”.

Y precisó que la radiación UVB es responsable de las quemaduras solares y daño directo en el ADN de las células, mientras la radiación UVA penetra más profundamente, alterando el colágeno y generando estrés oxidativo.

Y ambas contribuyen al desarrollo de cáncer de piel.

Datos del Observatorio Global del Cáncer Globocan y el Departamento de Estadísticas e Información en Salud del Ministerio de Salud informan más de 800 casos nuevos de melanoma cada año y un aumento del 40% de la mortalidad en la última década.

### Más intensidad y riesgos

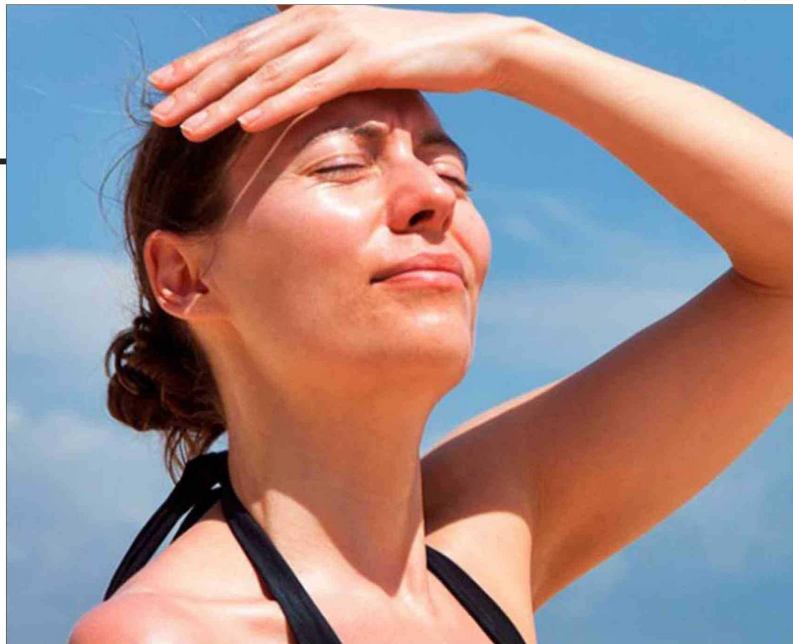
Aunque el sol con sus rayos están siempre presentes, hay condiciones en que aumenta su intensidad y/o exposición, así los riesgos como quemaduras

solares.

La temporada estival es una, especialmente entre las 11 y 17 horas es más intensa la radiación, aseguró el doctor Bancalari. Por ello los baños de sol son un gran riesgo.

“También se incrementa en zonas de mayor altitud, cerca del ecuador, en superficies reflectantes como arena, agua o nieve, y en días nublados, ya que gran parte de la radiación UV atraviesa las nubes. El viento, además, puede disminuir la sensación térmica y favorecer exposiciones prolongadas sin darse cuenta”, expuso.

FOTO: /CC



A partir de las evidencias, el especialista en dermatología Bernardo Bancalari aseguró que "la exposición solar no debe eliminarse, pero sí realizarse de manera consciente y protegida". El autocuidado y la prevención son las principales herramientas para cuidar la piel y salud en el presente y para el futuro.

La clave es controlar la exposición solar. Entre las medidas destaca evitar exponerse de forma directa en horarios de mayor radiación, aplicar protectores solares de amplio espectro, utilizar artículos como vestimenta, sombreros y lentes con filtro UV, y buscar la sombra.

"Las medidas de prevención son especialmente importantes en niños, adultos mayores y personas con enfermedades de la piel", relevó.

Para elegir y usar correctamente los protectores solares entregó varias recomendaciones.

Estos productos pueden venir en distintos formatos como cremas o lociones, y lo importante es que tenga factor de protección solar (FPS) de al menos 30 e idealmente 50+, proteger contra radiación UVA y UVB, ser fotoestable y adecuado al tipo de piel.

Además, se deben aplicar en cantidad suficiente cubriendo todas las áreas que estarán expuestas al sol y reaplicar tras 2 a 3 horas porque su efecto se pierde, y es necesario hacerlo antes si hubo un baño de inmersión en el agua o se ha sudado en exceso.

Y advirtió que usar productos vencidos o confiar sólo en maquillaje con FPS disminuye significativamente la protección.

En esta línea destacó que "una dieta equilibrada, rica en antioxidantes, frutas, verduras, omega 3, y

## Exposición protegida

### Entre las 11 y 17 horas

la radiación solar es mucho más intensa, por lo que es el período en el que más se requiere usar protección o limitar la exposición.

una adecuada hidratación contribuyen a la salud de la piel y ayudan a combatir el daño oxidativo. Sin embargo, ningún alimento reemplaza al protector solar ni bloquea la radiación UV".

También comentó que hay ideas erróneas y riesgosas que se deben erradicar "mitos frecuentes son creer que el bronceado protege, que en días nublados no se necesita protector, que un solo golpe de sol no tiene consecuencias o que el uso de protector impide la producción de vitamina D".

### ¿Qué hacer?

Las quemaduras solares pueden ser de distinta magnitud según el nivel de exposición, yendo de molestias leves de fácil manejo hasta insolaciones que pueden requerir atención y tratamiento.

La forma de actuar ante estas lesiones es suspender la exposición, hidratar la piel, aplicar compresas frías y usar productos calmantes, además de tener adecuada hidratación, aconsejó Bancalari.

"Se debe consultar ante quemaduras extensas, ampollas, dolor intenso o reacciones severas, y también ante cambios en lunares, aparición de manchas nuevas, lesiones que no cicatrizan o crecen, o en personas con antecedentes personales o familiares de cáncer de piel", cerró.

### OPINIONES

X @MediosUdeC  
 contacto@diarioconcepcion.cl

