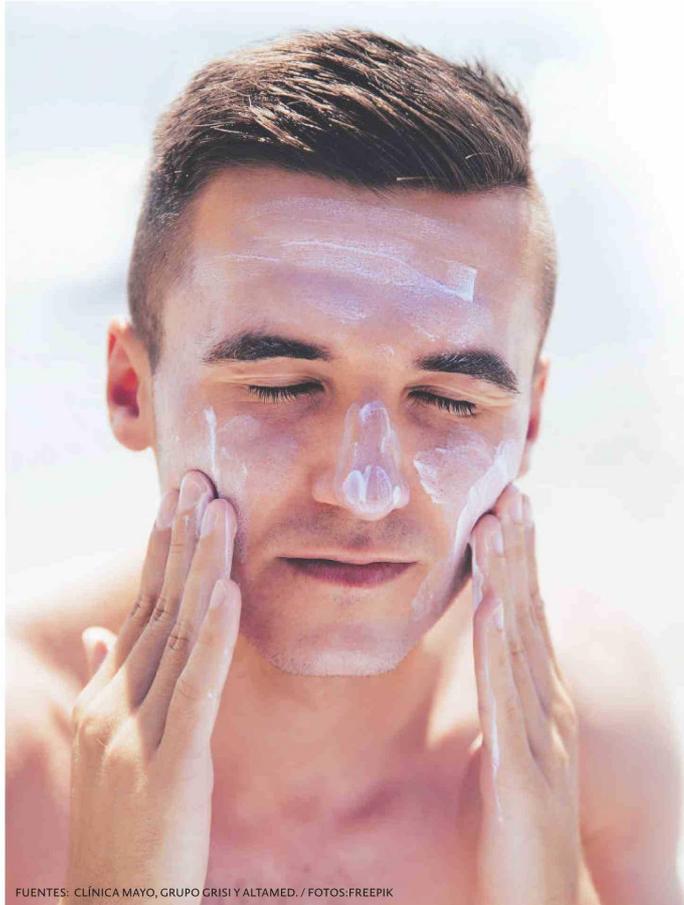


# Consejos básicos para el cuidado de la piel



FUENTES: CLÍNICA MAYO, GRUPO GRISI Y ALTAMED. / FOTOS: FREEPIK

**Salud.** La exposición a la radiación ultravioleta representa un riesgo constante para la piel de todas las personas. Adoptar hábitos de protección solar efectivos es esencial para prevenir daños.

**Said Pulido**  
*Metro World News*  
 Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) revelan que la exposición excesiva a la radiación ultravioleta (UV) es la principal causa de cáncer de piel, con un aumento alarmante en su incidencia a nivel global. De hecho, se estima que cada año se diagnostican entre 2 y 3 millones de cánceres de piel no melanoma y 132.000 casos de melanoma en el mundo, el tipo de cáncer de piel más peligroso. La buena noticia es que la mayoría de los casos de cáncer de piel son prevenibles, por lo que adoptar hábitos de protección solar efectivos es esencial para prevenir los daños acumulados.

## CONSEJOS

**1) USA PROTECTOR SOLAR:** se debe aplicar generosamente y de manera uniforme en todas las áreas expuestas de la piel, y re-aplicar cada dos horas o después de nadar o sudar. Debe ser un protector solar de amplio espectro con un SPF

### LAS CLAVES

- **Tu piel es tu armadura:** después de todo, la piel es el órgano más grande del cuerpo y parte de su propósito es servir como barrera y protegernos del medio ambiente. Eso incluye sustancias peligrosas como toxinas, gérmenes y bacterias.
- **Para mantener nuestra "armadura" efectiva:** necesitamos protegerla de los efectos nocivos de los rayos ultravioleta (UV) del sol. Además, una piel sana ayuda a regular la temperatura corporal y nos mantiene cómodos.
- **Una piel sana se relaciona con la salud mental:** puede mejorar nuestra apariencia y nuestra autoestima. La piel seca, opaca o con imperfecciones puede hacerte sentir cohibido y afectar tu confianza.



de 30 o más.

- 2) USAR GAFAS DE SOL:** bloquean los rayos ultravioleta (UVA y UVB) para prevenir daños oculares a largo plazo.
- 3) OPTA POR LA SOMBRA:** busca activamente caminar o estar bajo la sombra, especialmente entre las 10:00 y las 16:00 horas, cuando la intensidad de los

rayos UV es más alta. Esto es crucial tanto en la playa como en la ciudad.

**4) USA ROPA PROTECTORA:** complementa la protección con ropa de manga larga, pantalones largos y sombreros de ala ancha. De hecho, hay prendas que combinan funcionalidad y protección.

**5) HIDRÁTATE:** bebe mucha agua a lo largo del día para prevenir la deshidratación, incluso si no tienes sed. Así mismo, usa una crema hidratante adecuada para tu tipo de piel.

**6) TEN CUIDADO CON SUPERFICIES REFLECTORAS:** sin importar el lugar donde vivas o estés de vacaciones, recuerda que la arena, el agua y la nieve pueden reflejar hasta el 80% de los rayos UV, aumentando la exposición. Esto es particularmente relevante en la playa.

**7) BUSCA ATENCIÓN MÉDICA:** si detectas alguna quemadura, mancha o nódulo en áreas expuestas al sol, acude con un profesional de la salud para descartar rasgos cancerígenos. La dermatoscopia es uno de los métodos auxiliares que se utilizan para identificar posibles rasgos de malignidades tempranas en la piel.

**8) NO FUMES NI BEBAS DEMASIADO:** fumar y el consumo excesivo de alcohol pueden tener efectos negativos en la salud de la piel. Fumar puede causar envejecimiento prematuro, incluyendo líneas finas, arrugas y una tez apagada. El consumo excesivo de alcohol puede deshidratar la piel y provocar enrojecimiento e hinchazón.