

Fecha: 04-06-2025

Medio: Publimetro

Supl.: Publimetro

Tipo: Noticia general

Título: Así es cómo puedes prevenir problemas en la piel derivados del cambio climático

Pág. : 12

Cm2: 626,0

VPE: \$ 3.989.046

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

84.334

382.227

 No Definida

nueva mujer

NM

**Cambio climático.** El cambio ha provocado cambios extremos en la temperatura, provocando enfermedades en la piel que, si no son tratados a tiempo, podrían tornarse en un problema crónico.

#### Cuidado de la piel.

Fomentar hábitos de cuidado de la piel, son cruciales para adaptarse a las necesidades de los cambios climáticos.

Leslie De Rosas

nuevamujer.com

¿Aparición de brotes en la piel durante los días de verano y piel reseca en invierno? No eres la única persona que ha enfrentado los estragos del cambio climático, que poco a poco empieza a tener efectos contrarios en la población, generando una serie de problemas de la dermis de los que todavía se necesita generar conciencia.

El paso de los años ha dejado ver cómo la tierra comienza a calentarse cada vez más, como una consecuencia de las actividades desmedidas del ser humano, provocado de la quema de combustibles fósiles que generan emisiones de gases de efecto invernadero, dejando como resultado el aumento de las temperaturas, repercutiendo en la salud de la población en más de una forma.

En una entrevista con Nueva Mujer, la doctora, María Guadalupe Ortiz, especialista en dermatología y vocera de Dermaland, habló sobre la importancia de cuidar nuestra piel para evitar los efectos del cambio climático y ofreció algunas recomendaciones para adaptarla a nuestra rutina diaria.

"Parte de este cambio, de

esta daño en la capa de ozono, que nos ha traído un mayor aumento de radiación solar, nos ha traído una serie de acontecimientos. Y uno dice 'Pueno, me quedo tranquila porque, pues, a nivel de la playa es como cuando recibo más sol', pero resulta que también la altura sobre el nivel del mar es un factor muy importante para que tengamos esos cambios y que se empiecen a tener parte de estos daños", explicó la Dra. Guadalupe Ortiz.

Además, detalló que, es precisamente la altura sobre el nivel del mar, en cuanto a las grandes ciudades, como la Ciudad de México, de las que poco se habla y se crea una cultura de prevención:

"Tal vez en la playa tenemos más tiempo de exposición, estamos más descubiertos, pero en la Ciudad de México, por ejemplo, por hablar de un sitio que tiene una altura bastante

buena, más de 2000 metros sobre el nivel del mar, resulta que nos llega más directamente la radiación y por ende pudieramos tener, secundario a los efectos que llamamos radiación ultravioleta, que son parte de lo que ocasiona cambios a nivel de nuestras células paulatinamente".

La especialista en dermatología, explicó que son precisamente estas acciones para combatir el calor, lo que empieza a generar problemas en la piel, por ejemplo:

"Con estos calores tal vez estemos utilizando más cosas para enfriarnos, para secarnos. A los aires acondicionados le ponemos más frío para que nos ayuden a controlar este calorón, que, por otro lado, terminan resecando la piel".

Explicó que estas acciones, para evitar el calor, causan efectos secundarios

en la piel que pueden prolongarse hasta el propio invierno:

"Si la piel está más seca nos va a ocasionar mucha más comezón, la piel que se nos

empieza a agrietar y al tener menos humedad nos va a provocar ciertas lesiones, a las que llamamos eczemas y más en una piel nuevamente entrecomillada, 'sensible', pues nos va a llevar a que se inflame, se liberan ciertas sustancias que nos van a dar mayor comezón y que tengamos lesiones que se presentan, pues tal vez en invierno".

El cambio climático puede provocar cambios en la piel que pueden ir desde presencia de manchitas blancas en zonas expuestas, comezón, sudoración que puede provocar irritación y el sobre crecimiento de bacterias y hongos como la candida debido

a la humedad persistente.

Si bien, el tratamiento dependerá del tipo de piel del paciente, quien debe acudir con su dermatólogo para recibir atención personalizada, la Dra. Guadalupe Ortiz, enumeró algunas recomendaciones para prevenir enfermedades en la piel derivadas del cambio climático como: utilizar ropa que

#### LAS CLAVES

Aunque es imposible controlar el clima, existen algunas recomendaciones que se pueden tomar en cuenta para prevenir problemas en la piel, tales como:

■ Cuida tu rutina de limpieza: Incluye en tu rutina diaria una limpieza profunda por lo menos dos veces al día para eliminar rastros de suciedad y bacterias.

■ Aprende qué necesita tu piel: elige limpiadores suaves e identifica cuáles son las necesidades de tu piel en cada temporada para asegurarte de incluir los ingredientes, cantidades e hidratación adecuada para ti.

■ Usa protector solar siempre: ten presente que el bloqueador debe aplicarse cada 4 horas en todo el cuerpo, especialmente en las zonas más expuestas como la cara, cuello, brazos y cuero cabelludo.

■ Acude con el experto en salud: cada piel es distinta y el tratamiento necesario para su cuidado debe ser personalizado.



"Debemos recordar que la piel es el órgano más vulnerable a los cambios ambientales, pues es la primera línea en un entorno cambiante, por lo que será también la más afectada. Estos problemas pueden ir desde la resedación, la dermatitis o piel sensible, hasta el acné en la edad adulta e incluso cáncer".

**DR. JUAN MANUEL ÁVALOS GARAVITO,**  
Presidente de la Asociación Nacional de Médicos Generales y Familiares A.C. y vocero de Dermaland.

#### CÓDIGO QR

Escanea el código y visita Nueva Mujer en línea:



cubra los brazos, preferentemente de algodón, uso de protector solar, medidas físicas como sombrero y sombrilla, aplicar crema si se está haciendo uso de artefactos como ventiladores o aires acondicionados y evitar el uso de licras o ropa deportiva que no ayude a transpirar.



**Consejo.** "Con una población que cada vez presenta mayores problemas en la piel, es necesario tomar medidas preventivas e informadas", dice el Dr. Juan Manuel Ávalos Garavito. / GENTILEZA

# Así es cómo puedes prevenir problemas en la piel derivados del cambio climático