

Todos queremos broncearnos para vernos más atractivos, pero hay que estar bien informados para cuidar nuestra piel y prevenir afecciones que, sin tomar los recaudos necesarios, pueden convertirse en serios problemas de salud.

EL VERANO LLEGA CON FUERZA Y LA PIEL ES PROTAGONISTA

En esta estación disfrutamos largas horas al aire libre, algunos en la playa, otros en el parque o en la montaña, pero sin un cuidado adecuado todos estamos expuestos a los efectos nocivos de las radiaciones solares. Es imposible sentir o ver los rayos ultravioleta, sin embargo la constante exposición sin el uso de protección adecuada puede generar consecuencias sobre nuestra piel. Para prevenirlas y pasar un verano sin problemas, a continuación les acercamos toda la información necesaria.

LOS EFECTOS DEL SOL

A muchas personas les gusta pasar algunas horas disfrutando del sol, pero no hay que olvidar que esto conlleva algunos riesgos como el envejecimiento de la piel y puede llegar a causar problemas de salud graves como el cáncer de piel.

Para tomar conciencia debemos conocer algunos de los efectos más comunes que se presentan a causa de la excesiva exposición solar sin protección. Entre ellos se encuentran:

Dermatosis

El sol excesivo puede generar, según el tipo de piel, diferentes manifestaciones como erupciones, urticarias, manchas, eczemas, etc.

Pigmentación

Las radiaciones del sol potencian la pigmentación de la piel incrementando la producción de melanina (pigmento que protege el cuerpo) y dando lugar al deseado bronceado. En realidad, el color oscuro de la piel es el mecanismo de defensa ante los rayos solares. Una piel bronceada no es sinónimo de estar saludable, por el contrario se trata de una piel que se defendió de la agresión solar. Por ello, la elevada exposición en algunas pieles puede generar la aparición de: manchas blancas (en el dorso de las manos, brazos, partes del escote, hombros, piernas y cara), pecas, manchas oscuras (frente, mejillas, bozo y barbilla), etc.

Debemos aprender a apreciar el color de nuestra piel tal cual es, ya que cumple muchas funciones vitales y es el órgano más extenso que tenemos.

Fotoenvejecimiento

Es el daño causado por la constante exposición solar sin protección y genera pigmentación irregular, disminución de la circulación sanguínea a los tejidos, sequedad, aspereza, arrugas y pérdida de elasticidad cutánea.

La exposición solar sin protección, causa el envejecimiento de la piel.

Esta afección de la piel es causada en un 90% por

la radiación solar, aunque también se suman otros factores que aceleran el proceso como una mala alimentación, el hábito de fumar o el consumo excesivo de alcohol.

Quemadura solar

Se produce cuando la exposición solar, sin medidas de prevención, excede la capacidad del pigmento protector del cuerpo. La quemadura solar se inicia a las pocas horas y su intensidad depende del tiempo y circunstancias de la exposición. Los síntomas que pueden aparecer son: piel roja y sensible, dolor, ampollas, fiebre, náuseas, escalofríos, desmayo, etc. Si la persona padece varios de estos signos debe realizar la consulta médica para que le indiquen un tratamiento específico.

Recuerde que a largo plazo pueden presentarse otras consecuencias más severas por la falta de cuidados a la hora de tomar sol, entre ellas el cáncer de piel.

¿CÓMO CUIDARNOS?

Desde que nacemos todos tenemos una capacidad de adaptación al sol. Cuanto más pequeña sea ésta, más reducida será la resistencia de nuestra piel. Por ejemplo, las personas muy blancas o pelirrojas son más delicadas a la exposición que las que son morechas. Por ello es necesario cuidarnos para proteger nuestra piel y evitar afecciones. Algunos elementos para tener en cuenta a la hora de enfrentar el sol:

- ☀ Utilice protector solar con factor alto (por encima de 15).
- ☀ Evite la exposición durante las horas de máxima intensidad, entre las 11 y 15 hs.
- ☀ Use sombrero y anteojos.
- ☀ Aplíquese barra labial protectora solar para labios.
- ☀ Beba abundante líquido para prevenir la deshidratación.
- ☀ Evite los perfumes y las colonias que contienen esencias vegetales, porque son fotosensibilizantes.
- ☀ Esté en movimiento. No es aconsejable mantenerse inmóvil bajo las radiaciones durante muchas horas.
- ☀ Use protección solar aunque el día esté nublado.
- ☀ Luego de un día al aire libre, aplíquese cremas hidratantes.

Aunque debemos ser cuidadosos, con los recaudos necesarios el sol también es fuente de salud, ya que participa en el metabolismo de la vitamina D la cual genera un gran beneficio para el fortalecimiento de los huesos y otros procesos, con sólo 15 minutos de exposición a su luz. Tomando todas las precauciones podemos disfrutar del verano evitando peligros para nuestro cuerpo.

¿QUÉ PROTECTOR UTILIZO?

El filtro solar debe reunir las siguientes condiciones: debe ser suficientemente adherente a la piel para resistir la humedad de la sudoración y la inmersión en el agua, debe ser inocuo y cosméticamente aceptable y debe expresar en su envase el grado de factor de protección.

Para utilizar el adecuado los profesionales recomiendan realizar la consulta médica con el especialista, quien le indicara el factor que su piel necesita.



CAMA SOLAR



Numerosas personas buscan llegar con color al verano y optan por utilizar las llamadas camas solares. Éstas emiten rayos ultravioleta como los del sol, pero además representan un peligro mayor ya que emiten una fuerte radiación y las personas pueden exponer la totalidad del cuerpo en cada sesión. Asimismo, el Instituto

Nacional del Cáncer (INC) no recomienda la utilización de estos aparatos porque aumentan el riesgo de padecer cáncer de piel con sólo recibir diez o más sesiones anuales.

Para aquellas personas que a pesar de toda la información negativa eligen continuar con su uso, a continuación detallamos todos los ítems necesarios a tener en cuenta a la hora de utilizarlas:

- Las personas no deben permanecer por el máximo de tiempo sugerido en la etiqueta de advertencia.
- Si posteriormente siente dolor o aparece algún tipo de erupción consulte con su médico.
- Recomendación: Antes de asistir a una cama de bronceado, visite al dermatólogo el cual le dará las indicaciones necesarias según su tipo de piel.
- El aparato debe contar con etiqueta de advertencia, interruptor de emergencia, horario de exposición y cronómetro preciso.
- Se debe ingresar con protector solar.
- Los anteojos protectores no pueden estar dañados y deben colocarse bien ajustados.
- No utilizar cosméticos ni medicamentos que aumenten la sensibilidad a los rayos UV.

En conclusión recibir radiaciones de estas máquinas, puede producir distintas enfermedades en la piel con mayor gravedad que si nos expusiéramos al sol.

La Clínica AMEBPBA cuenta con el Servicio de Dermatología.

Por prestadores adheridos en su zona de residencia

Ud. puede llamar al Centro de Atención Telefónica al Afiliado

0810-122-6888

De Lunes a Viernes de 9 a 19 hs.

O ingrese a nuestra página web www.amebpba.org.ar

y utilice la herramienta Buscador de Profesionales, en la cual encontrará el listado de prestadores adheridos para las distintas zonas de la Provincia de Bs. As.

