



El sol de Bogotá no es para broncearse

En la capital, la piel es más vulnerable a los rayos ultravioleta. La recomendación es acudir a toda clase de elementos de protección como gorras o bloqueador.

Si nos fijamos en la dosificación diaria de luz ultravioleta, estamos en índices alrededor de 14 y 15, calificados como “extremadamente altos”, según los estándares establecidos por la OMS, advirtió el profesor del Departamento de Medicina Interna y del área curricular de Dermatología, Héctor Castellanos.

Además, fue enfático en señalar que el sol bogotano no es apto para broncearse; de hecho, explicó, esta acción es una injuria a la piel, la cual responde con su pigmentación como mecanismo de defensa.

ESPECÍFICAMENTE EN BOGOTÁ

El docente de la U. Nacional advirtió que por estos días se reportan muchas consultas por manchas en la piel, lo cual es consecuencia de los días tan soleados. En todo el país, pero específicamente en Bogotá, se debe evitar exponerse a la luz directa del sol entre las 9 de la mañana y las 3 o 4 de la tarde. Por ello, recomendó acudir a toda clase de elementos de protección como gorras, sombrillas y, por supuesto, protectores solares, preferiblemente con factor mínimo de protección de 50, que filtra entre el 96 y el 98% de la radiación UV.

El profesor Castellanos recordó que, a corto plazo, las quemaduras solares generan efectos muy incómodos como el enrojecimiento de la piel, especialmente en personas de tez blanca, quemaduras de segundo grado e incluso ampollas, entre las personas más susceptibles.

A mediano plazo, las personas pueden experimentar la pigmentación de la piel, lo que se traduce en manchas que deben ser tratadas. “Aunque no seamos conscientes, en nuestro quehacer diario y en las salidas cotidianas a la calle nos exponemos a la radiación solar”, comentó.

Más a largo plazo, la acumulación de los efectos de la luz ultravioleta conlleva al envejecimiento prematuro de la piel y en casos extremos al cáncer. La mayor vulnerabilidad, según explicó, se presenta en las edades extremas, es decir, entre los más pequeños y los adultos mayores, pues tienen una piel más frágil.



Sala de Prensa

En estos días de baja humedad y poca lluvia, las pieles se secan fácilmente, de ahí que los síntomas asociados a piel seca se intensifican. El docente precisó que las quemaduras de sol de primer grado se manejan con humectantes y emolientes.

Aunque la luz solar en períodos muy cortos proporciona efectos positivos que permiten la estimulación de la síntesis de vitamina D, la cual previene el raquitismo y la osteoporosis, además de mejorar la circulación sanguínea, es de alto riesgo exponerse por períodos prolongados.

Entre las recomendaciones figuran el uso de protectores solares 30 minutos antes de la exposición al sol y aplicarlos nuevamente cada dos o cuatro horas, aunque sean a prueba de agua; evitar hacer ejercicio o practicar deporte al medio día y tener en cuenta que los bronceadores no protegen, por el contrario, hacen más sensible la piel a la acción de los rayos UV.

ZONAS PARA PRESTAR ATENCIÓN

Según el Ideam, los valores altos y peligrosos de radiación ultravioleta se presentan en todo el país, pero los máximos niveles se dan en las zonas montañosas, particularmente al sur de Antioquia, los Santanderes, Tolima, Eje Cafetero, Boyacá, Cundinamarca, Huila, Cauca y Nariño.

Agencia de Noticias UN.

Diario Portafolio. 20 de Enero de 2016, Página28