



## ¿Cuáles son los riesgos de exponerse a los rayos ultravioleta?

**El Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales, Ideam, lanzó una nueva alerta por el fenómeno de 'El Niño'. Esta vez, por el aumento de la radiación ultravioleta en gran parte del país, lo cual podría desencadenar en lesiones cutáneas.**

Según la entidad, entre las 11:00 de la mañana y las 2:00 de la tarde es más fuerte la radiación, por lo cual solicita a la ciudadanía abstenerse de exponerse al sol a estas horas, y tomar precauciones durante el resto del día; esto hasta el 3 de febrero.

Harold González, coordinador de Hidroclimatología de la CVC, explica que el sol genera varias radiaciones electromagnéticas y una de ellas es la ultravioleta asociada con efectos negativos en la piel. Lo importante, indica González, es mantener protegido y evitar exponerse a las altas temperaturas.

En Cali, añade, las temperaturas más altas se producen entre las 12:30 p.m. y 3:30 p.m. en la zona plana del departamento del Valle. La ciudad alcanzó en diciembre una de sus temperaturas más altas, que fue de 35.4 grados centígrados.

El dermatólogo Jaime Gil Jaramillo, profesor de la Universidad Libre, indica que en esta época de intenso verano la luz infrarroja puede generar lesiones en la piel pero no genera tanto daño o riesgo de cáncer como la ultravioleta, que tiene tres longitudes de onda diferentes: A, B y C.

La luz ultravioleta C, explica el especialista, no llega a la Tierra y se da sobre todo en zonas como la Antártida, pero la A y B impactan en regiones cercanas al Ecuador y traen consecuencias en la salud cuando no se toman las precauciones necesarias al exponerse al sol.

"La luz UVA tiene su mayor pico de intensidad sobre todo a mediodía. Esta radiación genera daños a largo plazo pero afecta profundamente en la piel hasta generar melanoma, cáncer de piel (originado en melanocitos que son los generadores de los lunares). Los rayos van minando la materia nuclear de las células, su ADN", añade el doctor Jaramillo.



## Sala de Prensa

La exposición a la luz UVB, indica el dermatólogo, "puede producir quemaduras agudas, que se hacen visibles con exposiciones cortas al sol, arrugamiento de la piel o manchas que se van haciendo notorias después de los 30 años de edad. Las pieles blancas son más delicadas y basta con 15 minutos de exposición para que ya se pongan rojas".

Según el médico Jaramillo, "el daño no es inmediato, pero lo que una persona siembre de sol en los primeros 20 años, lo cosecha a largo plazo y por eso hay que tener precaución".

Recomienda a las personas que les gusta tomar el sol, hacerlo antes de las 10:00 a.m. y después de las 3:00 p.m. y utilizar buen protector solar con amplio espectro y bloqueadores físicos como óxido de zinc y/o dióxido de titanio que tienen mayor cobertura. "Cuando se compre el bronceador mirar que sean factores de protección mayores de 30".

Finalmente, advierte que muchos medicamentos tienen capacidad de sensibilizar a la luz ultravioleta como algunos antibióticos, antiinflamatorios y diuréticos. Por eso, si una persona los consume debe consultar al dermatólogo para ver si es recomendable tomar el sol y en qué medida.

Nataly Quiroz, residente de dermatología del Hospital Universitario del Valle, precisa que "la radiación ultravioleta produce unas sustancias dañinas por la radiación que se llaman radicales libres, las cuales dañan las células encargadas de proteger la piel provocando tumores o cáncer en la piel".

Indicó que el tipo de cáncer producido por la radiación va "destruyendo y deformando las estructuras cercanas a la piel, por lo que es importante que se haga un diagnóstico temprano para evitar daños mayores".

Por estos días, cuando es imposible esconderse del sol, Quiroz recomienda usar barreras de protección como sombrillas, sombreros, gorras, protector solar dos a tres veces al día con filtros UVA y UVB, factor de protección de 50.

La dermatóloga indica que en el HUV pueden atenderse semanalmente cerca de diez pacientes con cáncer de piel.

Pronóstico para este viernes



## Sala de Prensa

El Ideam pronosticó para este viernes en Bogotá un incremento de la nubosidad levemente con alguna posibilidad de lluvias de carácter ligero al norte y oriente de la capital en horas de la tarde.

En la zona Andina se estima un leve incremento de la nubosidad después del mediodía en Antioquia, norte de Cundinamarca, occidente de Boyacá, Santander y Eje Cafetero, sin descartar lluvias en estos sectores en horas de la tarde o noche. El resto de la región tendrá tiempo seco.

Para el caso del Caribe, el instituto advierte cielo entre ligera y parcialmente cubierto con predominio de tiempo seco, mientras que para el archipiélago de San Andrés prevé nubosidad parcial y dispersa durante la seca jornada.

Con relación al Pacífico colombiano, el Ideam advierte cielo entre parcial y mayormente cubierto con lluvias en la mañana en el litoral de Cauca y Nariño. En la tarde y noche estima lluvias en sectores de Chocó, Cauca y Nariño.

Para la Orinoquía se espera tiempo seco, se contará con cielo entre despejado y ligeramente nublado durante el día, y en la Amazonía se espera cielo parcialmente nublado durante la jornada, salvo en sectores de Amazonas, Guainía y Vaupés donde se presentará mayor nubosidad y probabilidad de precipitaciones en horas de la tarde o noche.

Diario El País. 29 de Enero de 2016, Página B2.