

Cuando calienta el sol... ¡Hay que cuidarse! (+VIDEO)

El Ciudadano · 22 de junio de 2018

Si usted es de los que cree que cuando sale el sol es mundo es más feliz, pues no se equivoca. Sin embargo, no hay que abusar de tal felicidad exponiéndonos a las radiaciones ultravioleta



Dentro de marco de la celebración del Día del Sol, este 21 de junio, queremos compartir con los lectores algunos de los mitos más frecuentes que suelen creer muchas personas respecto a las consecuencias de una exposición alllamado astro rey:

1) En días nublados no es necesario protegerse del sol... FALSO

Las nubes no filtran los rayos ultravioleta, por ende, en días nublados también es necesario usar cremas

protectoras, sombrillas o toldos, pues podemos sufrir graves quemaduras aún cuando el sol se sienta menos.

2) En el agua el sol no perjudica... FALSO

El efecto lupa que produce el agua potencia la radiación que recibe nuestra piel. Es importante usar protección resistente al agua.

3) Las personas de piel oscura no necesitan protección... FALSO

Si bien la piel oscura tiene menos riesgo de sufrir quemaduras, los rayos ultravioleta siguen penetrando en la piel, pudiendo ser causa de manchas, arrugas, daños celulares y hasta envejecimiento de la piel.

Los morenos también son de piel sensible al sol y pueden sufrir de manchas si no usan protector solar. Foto: Web

4) Tomar el sol sin crema seca los granos, espinillas y puntos negros... FALSO

Éste puede ser el efecto estético o visible, pero la realidad es que el sol puede provocar un rebote acnéico que, lejos de producir el efecto deseado, nos perjudica.

5) Sobre la piel bronceada no es necesario volver a usar protector solar... FALSO

El fotoprotector siempre es necesario.

6) Si uso protector puedo tomar sol todo el tiempo que quiera... FALSO

Los protectores solares filtran un porcentaje, pero no la totalidad de las radiaciones solares. Además, como suelen evitar que nos pongamos enrojecidos o colorados al tomar sol, no tenemos la alarma del

dolor y podemos dañarnos todavía más. Además de utilizar el protector siempre, hay que repetir la aplicación cada hora y media o dos. De lo contrario, no sirve.



Hay que renovar el protector cada dos horas máximo, porque pierde su efecto. Foto: Web

7) En zonas de lunares o tatuajes, aplicar un protector más potente... FALSO

La piel es un órgano y se comporta como un todo, cuando se expone, debe protegerse en su totalidad; el factor de protección elegido tiene que ser el mismo en todo el cuerpo y está en relación con el tipo de piel.

8) Antes de exponerse al sol, conviene tomar algunas sesiones de cama solar, porque son rayos menos nocivos... FALSO

La exposición a la luz solar, potenciada por el creciente uso de camas solares, es la responsable del 90% de los tumores de piel. Por otra parte, se calcula que recibir 10 o más sesiones anuales de bronceado, a través de camas solares, contribuye al envejecimiento prematuro de la piel y aumenta considerablemente el riesgo de sufrir cáncer cutáneo.

9) Los protectores solares no sirven; sólo los recomiendan dermatólogos y laboratorios “para vender”... FALSO

Son muy útiles. La gente tiene que aprender a usar los protectores solares apropiados para cada uno, y

en forma correcta. Son necesarios en todo tipo de piel, lo que varía es el grado de protección que hace falta.

10) El cáncer de piel aparece muy rara vez ¿para qué preocuparse?... FALSO

El de piel es el más común de todos los cánceres, y representa la mitad de las patologías cancerígenas. La Organización Mundial de la Salud reveló que hay al menos 132.000 nuevos casos de cáncer de piel por año en el mundo y 66.000 muertes causadas por este mal.

Quemaduras de sol aumentan la posibilidad de padecer cáncer de piel. Foto Web

11) Antes de las 10:00 am y después de las 3:00 pm el sol es seguro y no es necesario usar protector... FALSO

Hay que usarlo siempre, porque el riesgo es mayor a ciertas horas del día, pero el sol nunca es inocuo. Los filtros solares son indispensables, siempre debemos utilizarlos, ajustándolos al lugar y a la actividad que realizamos. Por otra parte, cualquier escenario parece aumentar el peligro: la arena, el cemento, el agua o la nieve son muy refractarios.

12) Debajo de una sombrilla, toldo o árbol es imposible que nos quememos... FALSO

No es tan fácil escapar de las radiaciones. Si las sombrillas son de tela común, las dejan pasar; con un leve movimiento, las hojas de los árboles también. La sombra perfecta difícilmente existe.

13) El bronceado mejora la depresión y aumenta la autoestima... FALSO

El bronceado no cura la depresión. Los estados depresivos se relacionan con inadecuados niveles de un

neurotransmisor; la serotonina, y el bronceado tiene poco que ver con eso.

Cada 21 de junio se celebra el día del sol porque coincide con cada solsticio de verano en el hemisferio del norte. Y para seguir celebrando el bello sol, a continuación un clasico que le hace honor.

Fuente: [El Ciudadano](#)