



# Protección solar, todos los días

**D**ariamente estamos expuestos a la luz solar, ya sea porque caminamos unas cuadras para tomar el transporte público o porque conducimos hasta el trabajo. Algunas personas, por su actividad, se encuentran más expuestas; por ejemplo: campesinos, albañiles, vendedores ambulantes, taxistas, agentes de tránsito, biólogos o arqueólogos en prácticas o trabajo de campo.

Los dermatólogos tienen razones para recomendar el uso de protectores solares, sin importar que el día esté nublado y sin estar en la playa o en la alberca.

## ¿Qué daño puede causarnos el Sol?

Muchas personas piensan que el Sol es inofensivo o que sólo puede causarnos quemaduras en la piel de las que nos recuperaremos sin mayor problema; otros más creen que la piel morena los protege, o que si está nublado no hay de qué preocuparse. Esto no es verdad.

Además, esto ocurre aunque tengamos la piel morena o el día esté nublado”.

La doctora Judith Domínguez Cherit, profesora titular del curso de posgrado de dermatología de la Facultad de Medicina de la UNAM, explica que “incluso, la dosis mínima de Sol que recibimos de manera cotidiana provoca un daño acumulativo, en particular en nuestro rostro, el cual recibe radiación solar prácticamente todos los días.

“El Sol provoca dos tipos de daño en la piel: el agudo, cuando se pone roja o se ampolla. Este tipo de daño puede ser mayor en las personas que tienen piel blanca, mientras que la piel morena se broncea. Y el daño crónico, que afecta las células de la piel y al colágeno; por ello la piel que se expone más al Sol se arruga más rápido y comienza a mostrar signos de daño, tales como pecas, lesiones rasposas, incluso cáncer.”

## Protege tu rostro

La doctora Judith Domínguez Cherit, quien también es jefa del departamento de Dermatología del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), menciona que la zona de nuestro cuerpo que más protección necesita es el rostro, porque es la piel que constantemente está expuesta a la radiación ultravioleta; mientras que los brazos y las piernas están cubiertos por la ropa.

“Muchas personas usan crema en la cara diariamente. Si la cambiaran por un protector solar estarían protegidas; además, se recomienda volver a aplicar el protector cada tres horas si se mojó el rostro, sudó o se frotó.”



Respecto a cuáles son las mejores opciones, la especialista recomendó adquirir en la farmacia un protector o pantalla solar, y siempre preferir ese producto a una crema cosmética “con protector solar”. Es recomendable que el factor de protección sea de 30 o de 50 y si tiene el signo más (SPF50+ o SPF30+) significa que protege contra los rayos UVB y UVA.

Los protectores solares tienen una mezcla de sustancias que dan la protección; algunas de éstas absorben la radiación ultravioleta, mientras que otras la repelen. La mayoría de los productos que se encuentran en el mercado tienen una mezcla de ambas y pueden integrarse a una gran cantidad de sustancias como geles, cremas, fluidos, sprays, lociones o espumas para que cada quien elija el más adecuado. ¡Busca tu producto favorito y protégete del Sol!

El cáncer de piel es el cáncer más común en el mundo. Si bien no mata a tantas personas como otras formas de esta enfermedad, muchas veces, su tratamiento implica hacer una cirugía en el rostro y dejar una cicatriz que desfigura al paciente.

La especialista reporta que 30% de quienes acuden al área de dermatología del INCMNSZ lo hacen por cáncer de piel, y cada vez son más los casos en personas jóvenes.

## ¿Cuánto necesito?

Algunas personas piensan que se tienen que exponer al Sol para que su cuerpo pueda sintetizar la vitamina D. Una exposición de 20 minutos en cualquier parte del cuerpo es suficiente para este propósito. Además, es más seguro hacerlo a una hora en que la radiación no es tan intensa; por ejemplo, entre las 10 y las 11 a. m.

Deben usar un protector solar, más un sombrero, gorra o paraguas para evitar un daño crónico, que incluso podría derivar en cáncer de piel:

- Campesinos
- Repartidores de volantes
- Vendedores ambulantes
- Repartidores en bicicleta
- Taxistas
- Mujeres que van al mercado o que llevan a los niños al parque
- Ingenieros, biólogos o arquitectos que realizan constante trabajo de campo
- Cualquier persona que no tenga un trabajo bajo techo

