Claves para mantener una piel saludable bajo alta radiación solar

A menos de un mes de la llegada del verano, las horas de luz continúan en aumento, y con ello, también lo hace la exposición de la piel al sol. Por esta razón, los cuidados en esta época del año deben intensificarse.

La doctora Patricia Matus, epidemióloga medioambiental y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes, comparte una serie de recomendaciones clave para proteger la piel. “La exposición solar es necesaria en cierta medida, pero tanto la falta como el exceso de exposición pueden causar daño”, señala la especialista.

Anuncio Patrocinado

En este sentido, la doctora Matus advierte: “Entre las 12 y las 15 horas, aquí en Santiago, no es recomendable exponerse al sol. Durante ese período, los rayos UV caen de manera perpendicular, lo que incrementa significativamente el riesgo de daño en la piel. Esta radiación puede provocar envejecimiento prematuro, manchas y alteraciones en su funcionalidad”.

En caso de que sea inevitable exponerse durante estas horas, Matus enfatiza la importancia de usar protector solar, además de accesorios como gorros y sombrillas para minimizar el impacto de la radiación.

Otro aspecto fundamental que destaca la doctora es la hidratación, “lo más importante es mantenerse hidratado. Esto implica consumir suficiente líquido, preferentemente agua, para mantener la piel en buen estado”, afirma.

Finalmente, la especialista recomienda el uso de cremas humectantes tanto para hombres como para mujeres, especialmente a medida que avanza la edad: “Con los años, la piel pierde su capa humectante y grasa, lo que la vuelve más frágil y susceptible a rupturas o infecciones. Por eso, es esencial mantener una adecuada hidratación desde el interior y complementar con lubricación externa”, concluye.

y tú, ¿qué opinas?