

## Frío extremo también daña la piel: experto advierte aumento de dermatitis e irritaciones

Las bajas temperaturas que afectan a gran parte del país no solo incrementan el riesgo de enfermedades respiratorias. El frío también tiene un impacto importante en la salud de la piel, ya que altera su barrera protectora y favorece la aparición de diversas afecciones dermatológicas.

Así lo explicó Héctor Fuenzalida, dermatólogo y académico de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago (Usach), quien señaló que el frío provoca una vasoconstricción natural y deteriora la película lipídica que protege la superficie cutánea. Como consecuencia, la piel pierde hidratación, se reseca y queda más expuesta a inflamaciones como la dermatitis e incluso a infecciones.

### Anuncio Patrocinado

El especialista advirtió además que la calefacción, el uso de aire acondicionado y los sistemas de combustión a leña o parafina pueden agravar el problema, ya que resecan aún más la piel o generan partículas irritantes. También indicó que quienes padecen rosácea suelen experimentar un empeoramiento de sus síntomas debido a los cambios bruscos entre ambientes fríos y calefaccionados.

Para reducir estos efectos, el médico recomendó proteger las zonas expuestas con ropa adecuada, utilizar guantes y gorros durante las mañanas más frías, evitar duchas prolongadas con agua muy caliente y privilegiar el uso de cremas hidratantes que ayuden a restaurar la barrera cutánea.

Finalmente, Fuenzalida insistió en que el protector solar debe seguir utilizándose durante el invierno. Explicó que la radiación ultravioleta continúa presente, especialmente en zonas de montaña donde la nieve refleja los rayos solares, aumentando el riesgo de daño cutáneo, manchas e incluso cáncer de piel con el paso del tiempo.

y tú, ¿qué opinas?