Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://www.comsoc.udg.mx)

Alertan sobre la importancia de la protección solar

Las horas más intensas de radiación son de las 10 de la mañana a las 4 de la tarde

La exposición prolongada al Sol sin protección puede causar daños graves a la piel y generar enfermedades como cáncer de piel, entre otros padecimientos; por ello, ante la temporada vacacional es importante que la población se concientice sobre sus cuidados.

Así lo expresó la dermatóloga del Hospital Civil de Guadalajara Fray Antonio Alcalde, doctora Melissa Rivera, quien añadió que **además de protector solar es recomendable la utilización de sombreros, lentes oscuros y ropa de manga larga**.

"**El protector solar debe aplicarse cada cuatro horas si estamos dentro de casa, y cada dos horas si vamos a estar expuestos de forma directa al Sol**. En cuanto al uso de ciertas prendas, esas son medidas físicas que nos cubren de la radiación ultravioleta, especialmente si estamos expuestos de forma directa, porque el protector solar se absorbe más rápido", dijo.

Explicó que **el uso de protector solar se recomienda a partir de los seis meses de edad**, por lo que en menores de esa edad la protección debe ser con medidas físicas y se debe evitar la exposición directa.

"Después de los seis meses y hasta los 12 años el protector solar que se recomienda es un protector solar físico, que son los protectores que nos dejan blancos, que no se absorben y lo que hacen es generar un espejo contra la radiación ultravioleta. Después de los 12 años, podemos utilizar cualquier tipo de protector solar, que son los químicos, que por lo general tienen color o se hacen como una textura más ligera para que no den esa coloración blanca que vemos en los niños; mientras que, en pacientes adultos mayores cualquier protector solar es adecuado", apunto.

En cuanto al factor de protección solar, dijo que se recomienda superiores a 50 en personas de piel clara, mientras que para pieles más oscuras puede ser a partir de 30. Y sobre la efectividad de los trajes de baño que se comercializan con protección ante rayos UV, dijo que en su mayoría ayudan, puesto que brindan una protección solar agregada y representan una buena opción.

Sobre las **consultas más frecuentes** durante y posteriormente a la temporada vacacional, señaló que son por quemaduras de Sol, así como por **manchas oscuras en la piel generadas por cítricos que tocan la piel durante la exposición solar**.

“Estas manchas oscuras las podemos tratar, pero tardan mucho tiempo en quitarse, es lo más común una o dos semanas después de Semana Santa. Con lo que también debemos tener mucho cuidado son con las quemaduras solares, puesto que si estamos expuestos de forma directa al Sol pueden llegar a ser tan graves como para generar ampollas en la piel”, apuntó.

Agregó que en caso de sufrir alguna quemadura, la recomendación es acudir al servicio de urgencias o con algún dermatólogo que pueda brindar el tratamiento adecuado.

“Si es una quemadura que no es tan grave, con un poco de dolor, podemos aplicar cremas hidratantes, que sean frescas, las podemos meter al refrigerador y aplicarlas frías para calmar esta sensación de la quemadura; y si estamos aplicando esta crema dos o tres veces al día por una semana, vamos a tener una recuperación más rápida”, señaló.

Destacó que en las últimas décadas en algunas zonas se presenta una radiación más intensa y por desgracia las consecuencias se ven en estadios más avanzados con personas adultas mayores que llegan a desarrollar cáncer, así como en personas más jóvenes.

“**Las horas más intensas de radiación** son de las diez de la mañana a las cuatro de la tarde. Antes de las diez la radiación puede ser leve”, apuntó.

Atentamente
“Piensa y Trabaja”
“1925-2025. Un Siglo de Pensar y Trabajar”
Guadalajara, Jalisco, 14 de abril de 2025

Texto: Laura Sepúlveda Velázquez
Fotografía: Fernanda Velazquez | Abraham Aréchiga

Etiquetas:
Melissa Rivera [1]

URL Fuente: https://www.comsoc.udg.mx/noticia/alertan-sobre-la-importancia-de-la-proteccion-solar

Links
[1] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/melissa-rivera