

Fecha: 17/02/2017
Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE
Pag: 12
Art: 2
Autor: René Valenzuela
Título: ¿QUÉ TAN SEGURO ES PROTEGERSE BAJO EL QUITASOL?

Tamaño: 24x30,8
Cm2: 739

Tiraje: 111.000
Lectoría: 291.000
Tono: No Definido

medicina



Estudio estadounidense lo comparó con un bloqueador factor 100

¿Qué tan seguro es protegerse bajo el quitasol?

El problema es que en el agua, la arena y el cemento los rayos UV rebotan y dañan la piel. Dos dermatólogas lo explican.



Fecha: 17/02/2017

Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE

Pag: 12

Art: 3

Autor: René Valenzuela

Título: ¿QUÉ TAN SEGURO ES PROTEGERSE BAJO EL QUITASOL?

Tamaño: 20,9x21,6

Cm2: 451,7

Tiraje: 111.000

Lectoría: 291.000

Tono: No Definido

René Valenzuela

¿Te confías del quitasol en la playa? Un estudio publicado en el Diario de la Asociación Médica Americana (JAMA) dio la respuesta. Y no, no es positiva.

En la investigación los especialistas tomaron a 81 personas, 25 hombres y 56 mujeres con pieles pálidas, blancas e intermedias. Los dividieron en dos grupos: 41 estuvieron expuestas en un soleado día de playa sólo bajo un quitasol y los otros 40, expuestas directamente a la luz solar con protección solar factor 100. Cada grupo estuvo bajo el sol durante tres horas y media al mediodía en el balneario de Lake Lewisville en Texas.

Los sujetos de estudio fueron analizados clínicamente 24 horas después de su exposición solar. Resultados: se contaron 142 quemaduras en los cuerpos de los 41 que estuvieron bajo el quitasol, 32 de ellos manifestaron eritemas en una o más zonas del cuerpo. En el grupo protegido con bloqueador, sólo se contaron 17 quemaduras y diez manifestaron eritemas.

Primero que todo, definamos eritema: "El eritema significa enrojecimiento, inflamación de la piel y vasodilatación en la sangre y síntoma de que hay una quemadura, un daño", explica Texia Cáceres, dermatóloga de Clínica Avansalud.

"Dependiendo del tipo de piel es la aparición de los eritemas. En los chilenos, que tenemos una tonalidad media, pueden aparecer de diez a 15 minutos de exposición al sol. Los de piel blanca de dos a cinco minutos", agrega Natacha Quezada, dermatóloga de Red de Salud UC Christus.

"La sombra de un quitasol ayuda contra los rayos ultravioletas (UV)

pero de ninguna manera significa obviar el uso de bloqueador. La radiación solar llega de forma perpendicular de acuerdo a la posición del Sol, pero un quitasol clásico de nylon bloquea menos de la mitad. No se debe olvidar que los rayos UV atraviesan telas y vidrios", indica Quezada. Cáceres destaca que se debe usar quitasoles que vienen con protección UV en su tela.

Ambas especialistas grafican que, a pesar de estar en la sombra, se pueden producir quemaduras por el rebote de los rayos UV.

"Estos chocan con el reflejo del agua, nieve, cemento y arena. Mientras más clara sea la arena, más se reflejarán los rayos. Es cosa de mirar, por ejemplo, cómo trabajan en verano los obreros de construcción. Andan de pantalones, mangas largas, lentes y sombreros con visera y que cubren sus nuca, por el reflejo de los

rayos UV en el cemento", ilustra Texia.

Natacha recalca: "Se debe aplicar bloqueador factor 50 cada tres horas y cada una hora si se mete al agua o se está al aire libre. Debe cubrirse todas las zonas que estén expuestas, incluyendo cuello posterior y orejas. La cantidad debe ser generosa, para la cara al menos debe ser una espesa cuchara de té".

Alejandra Ravanal, enfermera y académica de Universidad Las Américas, es clara: "Los rayos UV traspasan lonas y materiales que también se usan en carpas. Lo que más tratamos en balnearios son quemaduras grado uno que son las más dolorosas porque se producen en la epidermis, la primera capa de la piel. Si hay un edema (aumento de volumen) de la piel o ampollas por una quemadura solar se debe acudir a un servicio de urgencias". **m**