

## Radiación ultravioleta: Enemigo invisible

Se acerca al solsticio de verano y con ello podemos observar que los días tienen más horas de luz solar y aumentan las temperaturas, pero asimismo se manifiesta con mayor fuerza un enemigo invisible, la radiación ultravioleta (UV), la cual tiene efectos nocivos en nuestra

salud. Para evitarlos es importante el uso de fotoprotección solar, ya que en nuestro país los índices de radiación UV son altos, principalmente en las regiones extremas y valles centrales.

En el mercado existen diferentes bloqueadores solares con diferentes propiedades,

texturas y precios. Es importante saber que este producto se debe aplicar generosamente en la piel que está expuesta de forma directa a la luz solar, esta medida evitará el envejecimiento prematuro de la piel, la aparición de manchas y ayudará a prevenir el silencioso cáncer a

la piel.

También es necesario utilizar lentes de sol, pues la radiación ultravioleta puede afectar la salud del ojo al ser absorbida por los distintos tejidos oculares, produciendo lesiones en ellos. Otra medida de prevención es evitar exponerse al sol en los

horarios centrales del día, que van de las 11:00 y 16:00 horas.

Para los niños se recomienda utilizar ropa con filtro UV, ya que ellos pasan más tiempo realizando actividades al aire libre. Como dato, un joven de 18 años que ha vivido en Chile acumuló la misma radiación UV en

Alejandro Lara  
Académico de Enfermería  
Universidad de Las Américas  
Sede Concepción



la piel que una persona mayor de 60 años residente en Europa, por eso recuerde cuidar su salud y la de sus seres queridos.