

Alertan que exposición al sol puede aumentar enfermedades en la piel

La dermatóloga de la Sociedad Anticancerosa de Guárico, Geraldine Zambrano, alertó del aumento de enfermedades en la piel ante las continuas exposiciones a la luz solar en esta región llanera.

Por ello, inició una campaña para promover en las personas el cuidado y protección al sol durante las horas picos.

“Las temperaturas están haciendo estragos a muchas personas. Tanto a nivel de piel, como órganos internos, siendo la piel el más afectado en ellos”, describió la médico.

Manifestó que se deben tomar medidas para evitar todas estas afectaciones que pudieran registrar cuadros alarmantes a nivel de la piel, “como las manchas, la melasma, el eritema solar, que son quemaduras por sol que salen por la exposición en el día a día”.

Zambrano subrayó que este año las estadísticas han determinado un aumento en casos de detección de cáncer de piel en pacientes, que son evaluados a nivel hospitalario y en centros privados de salud.

“La incidencia del cáncer de piel ha estado en aumento desde el año pasado para acá. Con este incremento de la radiación, el cáncer de piel ha estado más elevado”, advirtió.

Según la especialista, se debe concientizar a la población de tomar las medidas preventivas para evitar cualquier enfermedad en la piel.

Estas son las recomendaciones a seguir

– Evitar exponerse en horas centrales al sol; es decir, de 10:00 de la mañana a 4:00 de la tarde. Principalmente de 12:00 del mediodía a 2:00 de la tarde, que es cuando la radiación está más incandescente a nivel de la superficie de la tierra y la radiación va a tener mayor afección a nivel de la piel propiamente.

– Tomar mucha agua es importante: un mínimo de siete vasos al día, especialmente debido a las altas temperaturas.

– El uso del protector solar. Esto está un tanto debatido, pero

sigue siendo la herramienta que ayudará a prevenir este tipo de afecciones y alteraciones a nivel de piel.

– Utilizar sombrero de ala ancha, que tenga una cobertura de frente, como los laterales y que tenga un grosor relativamente bien, puede ayudar a la protección.

– Alimentación balanceada, rica en vegetales, frutas y hortalizas.

– Evaluación anual a nivel de la piel para realizar descartes o prevención de lesiones que pudiese estar allí y que notamos y no percibimos como lesiones malas.

Con información de Radio Fe y Alegría Noticias