

Cómo aliviar una quemadura solar

Ups. Es el primer día de tus vacaciones en la playa y te quedaste llevando sol un poco (o mucho) más tiempo del debido. Ahora tu piel está pagando el precio y necesitas alivio.

Una quemadura solar es la reacción de las células de tu piel al daño causado por la radiación ultravioleta del sol. En una quemadura de primer grado, la capa superior de la piel, llamada epidermis, se daña, lo que provoca enrojecimiento, dolor e inflamación.

Las quemaduras de segundo grado son más graves porque también se daña la siguiente capa de la piel, llamada dermis. Cuando esto sucede, pueden aparecer ampollas porque la epidermis y la dermis se separan y el líquido inflamatorio ingresa, haciendo que la piel forme ampollas.

En pieles más oscuras, las quemaduras solares son más difíciles de notar al principio porque el enrojecimiento es menos evidente. “Las personas de color también pueden quemarse con el sol, solo requieren de una exposición solar mucho más prolongada para que eso ocurra”, explicó Adewole Adamson, dermatólogo y profesor asistente de medicina interna en la Escuela de Medicina Dell de la Universidad de Texas en Austin.

Las quemaduras solares también dañan el ADN de las células de la piel, lo que a largo plazo podría provocar cáncer de piel. Una quemadura solar con ampollas durante la infancia o cinco o más quemaduras solares a cualquier edad duplican el riesgo de una persona de padecer melanoma, según Jesse Lewin, profesor asociado de dermatología en la Escuela de Medicina Icahn del Mount Sinai y portavoz de la Fundación contra el Cáncer de Piel.

Desafortunadamente, no puedes hacer nada para reparar el daño a largo plazo que una quemadura solar le causa a tu ADN, pero existen remedios para aliviar tu piel a corto plazo.

EFE