# Dermatóloga resalta el uso de protector solar durante temporada de excesivo sol

Ninguna de las recomendaciones para protegerse del sol excesivo, característicos de nuestra región es suficiente a la hora de prevenir patologías dermatológicas.

Lizmar Torres, médico especialista en dermatología quirúrgica y estética, adjunta al Servicio de Dermatología, del Servicio Autónomo Hospital Universitario de Maracaibo (Sahum), manifestó que durante estas vacaciones, disfrutar de las actividades al aire libre puede exponer a los vacacionistas al sol durante largas horas, lo que a su vez puede traer consecuencias para la piel.

El Zulia, es uno de los estados más caliente de Venezuela y su población es más propensa a sufrir daños en la piel por exposición al sol, con patologías como: pigmentación despareja, poiquilodermia, queratosis actínica, lentigo maligno, lentigos solares en la frente, lentigo labial, elastosis solar, melasma, entre otras, que suelen afectar especialmente a personas de piel negra, asiáticas e hispanas, a mujeres que utilicen píldoras anticonceptivas o están en terapia hormonal o que están en el segundo o tercer trimestre del embarazo.

Desde el Sahum, el servicio de dermatología aconseja a la población en general tomar las siguientes medidas preventivas para evitar el cáncer de piel, una de las patologías más frecuente en este servicio.

“Debemos utilizar protector solar durante la mañana, mediodía y 3.00 de la tarde; así no salgamos, sin olvidar cubrir manos y orejas. El problema de no tomar estas medidas es que predisponen a padecer cáncer de piel”, explicó.

La especialista destacó que es necesario para proteger la piel para minimizar los daños del sol. “Durante las vacaciones, las personas que optan por estar en playas o piscinas deben tener cuidado y protegerse del agua, ya que el concreto o la arena reflejan los rayos del sol y la luz solar es más intensa a mayor altitud”, dijo.

Otra recomendación consiste en proteger la piel, cubriéndose con sombrillas o paraguas, sombrero, gorras, lentes de sol y evitar la exposición solar entre las 10.00 de la mañana y 4.00 de la

tarde; además de aplicar buena cantidad de protector solar.

Acotó que si la exposición solar es frecuente y se observan manchas en la piel, enrojecimiento, o algún otro síntoma de alerta, es recomendable acudir al centro de salud más cercano, para ser atendido por los dermatólogos, quienes son los indicados para tratar infecciones y lesiones dérmicas.

Con información de La Verdad