

CUÍDATE DE LOS PELIGROS DEL SOL DURANTE EL INVIERNO



Las peores horas de exposición en invierno serían las mismas que en verano, de 12:00 de la mañana a 15:00 de la tarde.

Foto: EFE

NICOLÁS FRANCÉS

ESPAÑA. Durante el invierno es más difícil pensar en los peligros que entraña las radiaciones solares puesto que con las bajas temperaturas o los días nublados no tendemos a pensar que pueda ser un peligro para la salud.

En esta época del año también es importante cuidar la piel. A pesar de que la incidencia de los rayos ultravioleta (UV) disminuyen por diferentes factores, siguen siendo perjudiciales para nuestra piel.

Según el doctor Ignacio Sánchez–Carpintero Abad, dermatólogo de la Clínica Ruber y de la Clínica Dermatológica Internacional, en la capital de España, "el sol es más peligroso en verano aunque, conviene saber, que sus efectos nocivos se pueden producir en cualquier época del año".

Uno de los daños que ocasiona en la piel si ésta no es cuidada correctamente es la pérdida de su elasticidad, lo que conduce a los signos claros del envejecimiento prematuro, tales como arrugas, flacidez y manchas marrones.

Además hay que puntualizar que las nubes no van a proteger la piel de los rayos ultravioletas, ya que cerca del 80 por ciento de éstos, ya sea UVA o UVB, las atraviesan.

RADIACIONES EN INVIERNO

Al igual que cuando vamos a la playa, en invierno tanto al ir a esquiar o practicar deporte al aire libre es muy importante cuidar nuestra piel con la protección adecuada ya que los rayos solares siguen incidiendo sobre nosotros de la misma manera que lo hace en verano.

Sus efectos van a depender de la cantidad y calidad de la radiación ultravioleta que se recibe y de diversos factores que afectan a su incidencia como son la elevación del sol sobre el horizonte, la hora de exposición, día del año o situación geográfica.

Según el doctor Sánchez–Carpintero, prestigioso dermatólogo formado en la Clínica Universitaria de Navarra y en la Universidad de Harvard, 'un factor importante en la incidencia de los rayos UV en invierno es la altura del sol en el horizonte. A medida que la elevación decrece, la radiación solar tiene que hacer un recorrido más largo para atravesar la atmósfera'.

En invierno, al estar más bajo el sol, la radiación que llega a la tierra es menor aunque depende del resto de factores. Las peores horas de exposición en invierno serían las mismas que en verano, de 12:00 de la mañana a 15:00 de la tarde.

"Se calcula que por cada trescientos metros de altura la radiación ultravioleta aumenta en un cuatro por ciento", explica Sánchez-Carpintero. Es por eso que en los lugares con nieve, al estar en una mayor altitud, hay más incidencia. Además, "la superficie de ésta refleja más de la mitad de la radiación con lo que la cantidad que recibe nuestra piel es mayor".

Por ello se recomienda a todas las personas que se dispongan a disfrutar de la nieve que tengan sumo cuidado con el sol y se protejan utilizando ropa adecuada, gafas y gorros, y sobre todo, el uso de fotoprotectores solares para evitar sus efectos nocivos.

CONSECUENCIAS DE UNA MALA PROTECCIÓN

Una mala protección o la exposición reiterada al sol en determinados momentos puede repercutir de manera importante ya no sólo en nuestra piel sino también en nuestra salud.

Según Sánchez–Carpintero "la exposición solar produce enrojecimiento, inflamación y disminución de las defensas".

Además, "la combinación de los rayos ultravioleta A y los B, a largo plazo, causan envejecimiento de la piel y puede inducir el desarrollo de tumores cutáneos". Precisamente los rayos ultravioleta B son los causantes de las quemaduras producidas por una exposición directa y continuada al sol.

Tener conciencia de lo que supone la exposición al sol es muy importante de cara no sólo a nuestra salud sino también a nuestro futuro, además de hacer caso a los consejos de los expertos ya que, como siempre se ha dicho, más vale prevenir que curar.

Junio 2011