

## LOS RAYOS ULTRAVIOLETAS EN INVIERNO

Siempre se asocia el cuidado de la piel de los rayos ultravioletas con el verano; sin embargo, en periodo de invierno es tanto o más importante usar un buen protector solar y tomar algunas precauciones, especialmente quienes van a la nieve, según explica la doctora Rosalía Coelho, dermatóloga y docente de la Universidad Andrés Bello.

Muchos olvidan el cuidado de la piel durante el invierno; sin embargo, el frío, la falta de humedad y los rayos ultravioletas pueden causar serios daños en este importante órgano que nos recubre y protege.

“El frío, el viento y la falta de humedad resecan la piel, por lo cual es necesario hidratarla. Se recomienda realizar una limpieza anterior para que el hidratante cumpla su función; se debe usar algún agente hidratante aún cuando la piel esta húmeda para potenciar sus efectos”, explica la doctora Rosalía Coelho, docente de la Escuela de Medicina de la Universidad Andrés Bello.

“En invierno se deben evitar baños y duchas muy prolongadas, y el uso de esponjas y jabones muy fuertes: el ideal son jabones suaves como glicerina o Syndet con pH más similar al de la piel, evitando que se desprenda o remueva la capa de grasa protectora de la piel que sirve de barrera contra el frío, los microorganismos, el viento y las bajas temperaturas”, comenta la dermatóloga.

### **Cuidados en la nieve**

En este tiempo, la nieve es uno de los lugares predilectos a visitar, donde se requiere que las personas tomen ciertas precauciones, según detalla la especialista:

- \* Usar Protector solar UVA UVB con características según su tipo de piel; debe ser de un factor mínimo 15 y debe repetirse cada cuatro horas, sin olvidarse de las áreas como labios, orejas y cuero cabelludo (buscando el vehículo adecuado, por ejemplo para el cuero cabelludo usar protectores solares en spray que existen en el mercado).
- \* Es un error pensar que el uso de protector solar es exclusivo del verano, ya que la radiación ultravioleta causa un daño solar acumulativo y corresponde al 50% del daño total de nuestras vidas antes de los 18 años; por eso los niños también deben protegerse al ir a la nieve.

- \* Usar sombrero y ropa de tela que sean capaz de impedir el paso de la radiación ultravioleta. \* Usar lentes de sol adecuados (con protección UV, con protección lateral y de preferencia en colores café o verdes, especial indicación para deportes de invierno).
- \* La radiación ultravioleta R.U.V es el resultado de varios factores como la altitud, presencia de nubes, distancia del sol y la tierra, entre otros.
- \* La radiación U.V.B. aumenta entre 7 y 20% cada 1000 metros de altitud, justificando así la importancia de los cuidados en la nieve; la radiación U.V.B entre las 12 y 15 horas corresponde al 50% de la radiación Ultra Violeta acumulada durante todo el día.

Edición: *Universia* / RR Fuente: *Universidad Andrés Bello*

*Junio de 2011*

—