



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

# COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D.F., a 26 de marzo de 2013. No. 044.

## MEDIDAS DE PROTECCIÓN CONTRA LA EXPOSICIÓN SOLAR PREVIENE DAÑOS EN PIEL Y OJOS

- ***Ante la intensidad de la radiación solar se recomienda utilizar protectores solares, sombreros, lentes y ropa de algodón***

La exposición al sol coadyuva a la producción de vitamina D, esencial para mantener los niveles adecuados de calcio y fósforo, favorecer la coagulación de la sangre y fortalecer el sistema inmunológico; sin embargo, hacerlo sin medidas de cuidado puede generar lesiones graves en la piel a consecuencia de los rayos ultravioleta (UVA o UVB).

Ante la intensidad de la radiación solar con que ha iniciado la primavera, Juan Colín Fuentes, dermatólogo del Hospital General de Zona 1 A “Doctor Rodolfo de Mucha Macías”, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), recomendó utilizar cremas con factor de protección solar (FPS) mínimo de 30, el cual puede ser mayor de acuerdo a las actividades, edad y estado de salud de cada persona.

De igual modo, exhortó a la población a usar sombreros que cubran rostro y nuca, así como ropa de algodón de colores claros y manga larga, sombrillas y lentes oscuros con protección contra rayos UV, ya que los ojos también son órganos que pueden sufrir lesiones.

Además, el especialista aconsejó evitar la práctica de actividades al aire libre sin protección entre las 10:00 y 17:00 horas, lo que ayuda a prevenir consecuencias a corto y largo plazo como pecas, lunares, manchas, quemaduras, irritación, envejecimiento prematuro, cáncer de piel y cataratas, que están más latentes por la intensidad de la radiación solar.

Es importante, dijo, que la preparación de alimentos y bebidas que contengan cítricos se lleve a cabo bajo la sombra, ya que en caso de contacto del jugo de estas frutas incrementa la pigmentación de la piel y acelera la absorción de los rayos UV.

Colín Fuentes aclaró que no es necesario la exposición prolongada al sol para que el cuerpo produzca vitamina D; no obstante, recordó tomar las medidas de protección en actividades que realicen al aire libre ya sea en ciudad, playa o campo, todo ello para mantener la salud. Además exhortó a la población en general acudir de inmediato a consulta médica para descartar cualquier riesgo si hay presencia de manchas o cambios en la piel.

--- o0o ---