



BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, miércoles 1 de abril de 2026

No. 175/2026

IMSS advierte riesgos por exposición crónica al sol, que aumenta en vacaciones de Semana Santa: puede causar desde quemaduras hasta cáncer de piel

- **Especialistas recomiendan uso de protector solar de amplio espectro, hidratación constante y evitar la exposición entre 10:00 y 16:00 horas.**
- **Niños, adultos mayores y personas con piel clara son los grupos más vulnerables a los efectos de la radiación ultravioleta.**

Con el inicio del periodo vacacional de Semana Santa, especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) alertaron sobre los riesgos de la exposición prolongada al sol durante actividades al aire libre y llamaron a la población a reforzar medidas de protección para prevenir daños que van desde quemaduras solares hasta envejecimiento prematuro y cáncer de piel.

El coordinador de Programas Médicos en la División de Promoción de la Salud, doctor Diego Balcón Caro, explicó que durante estas fechas se realizan actividades en playas, balnearios o excursiones, lo que incrementa la exposición a la radiación ultravioleta, cuyos efectos inician desde los primeros minutos sin protección adecuada.

Señaló que los daños por mantenerse bajo el sol no se limitan al enrojecimiento de la piel o las quemaduras; a largo plazo pueden generar manchas, foto envejecimiento, daño ocular e incluso cáncer de piel, por lo que la prevención resulta fundamental.

Balcón Caro subrayó que el uso de protector solar es una de las medidas más importantes, pero no la única. Indicó que el producto debe ser de amplio espectro (protección contra rayos UVA y UVB), con un factor de protección solar mínimo de 30 para uso diario y de 50 o más para actividades al aire libre, además aplicarlo cada dos horas o después de nadar, sudar o secarse con una toalla.

Recomendó complementar la protección con otras medidas como el uso de prendas claras, que cubran brazos y piernas, sombrero o gorra, lentes de sol con filtro UV y buscar sombra, especialmente entre las 10:00 y las 16:00 horas, cuando la radiación solar es más intensa.

Otro aspecto clave durante las actividades recreativas al aire libre es la hidratación. Mantener una adecuada ingesta de agua ayuda a regular la temperatura corporal y reduce el riesgo de agotamiento o golpe de calor. De forma general, se recomienda consumir entre 2 y 2.5 litros de agua al día e incrementar la cantidad si se realiza actividad física o permanece en ambientes muy calurosos.





El doctor Balcón Caro explicó que los niños, bebés, adultos mayores y personas con piel clara o sensible son más vulnerables a los efectos de la radiación solar, por lo que requieren mayor protección y vigilancia durante su exposición al sol.

También pidió a la población identificar señales de alerta como enrojecimiento intenso de la piel, ampollas, mareo, dolor de cabeza, náuseas, sed intensa o confusión, síntomas que pueden indicar quemaduras solares, deshidratación o golpe de calor, este último considerado una emergencia médica que requiere atención inmediata.

El especialista del IMSS puntualizó que disfrutar de las vacaciones de forma segura es posible si se adoptan medidas preventivas básicas: usar protección solar, mantenerse hidratado, limitar el tiempo de exposición directa al sol y permanecer atento a cualquier síntoma de deshidratación o daño por calor.

--- o0o ---

