

De acuerdo con la Fundación Mexicana para la Dermatología (FMD):

- Sólo **33%** de los mexicanos utiliza bloqueador solar y la mayoría desconoce los daños de los rayos UV sobre la piel.
- El cáncer de piel en jóvenes menores de 35 años aumentó **20%** en los últimos 10 años en México.



- **50%** de los mexicanos con cáncer cutáneo avanzado ha tenido algún tipo de amputación.
- Practicar medidas de prevención permite reducir hasta **75%** la probabilidad de padecer cáncer de piel en la edad adulta.

¿Qué es el FPS (Factor de Protección Solar)?

Indica el tiempo máximo de exposición al Sol sin quemarse o tener que reaplicar el protector solar según el tipo de piel.

Si se estima que el tiempo de protección natural promedio de la piel es 10 minutos; entonces:
FPS 50 x 10 min = 500 min u 8 hrs de protección.

Se debe reaplicar el protector al menos cada 2 hrs ½ en caso de sudoración excesiva o actividades al aire libre.

Fuente: spiensaenti.com



Consecuencias de la exposición a radiación ultravioleta (UV)

- **Tumor.** Es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar cáncer cutáneo.
- **Fotoenvejecimiento.** Pérdida de la firmeza de la piel y aparición de queratosis (protuberancia en la piel expuesta a la radiación).
- **Cataratas.** Enfermedad visual que disminuye la visión e, incluso, causa ceguera.

Fuente: OMS.

VACACIONES: PELIGROSO BRONCEADO

CÓMO PREVENIR:

- **Ropa.** Cubrir desde el cuello hasta los tobillos con prendas de algodón, seda o fibras de tejido cerrado de color oscuro, así como sombrero, gorra o sombrilla.
- **Reflejantes.** Arena, agua y superficies blancas reflejan más de 60% de la luz ultravioleta, por ello se debe aplicar bloqueador solar incluso en la sombra.
- **Protector solar.** Aplicar 15 a 30 minutos antes de exponerse al Sol.
- **Anteojos para Sol.** Siempre y cuando indiquen que contienen protección UV.
- **Actividad al aire libre.** Restringir la exposición al Sol entre 10 am y 4 pm.

Fuente: FMD.



Salud
Medicinas
.com.mx