

Piel Bronceada por el Sol: ¿Será Saludable?

Llegó el verano y todos queremos lucir una piel bronceada y con un toque de color particular. Lo que no imaginamos o muchas veces ignoramos es el gran riesgo que sufre nuestra piel al exponerla a los rayos ultravioletas del sol. Según la Asociación Americana del Cáncer, anualmente se registran en Puerto Rico 10,000 casos nuevos de cáncer de la piel. Uno de los factores de riesgo que más contribuye al desarrollo de esta enfermedad, es la exposición prolongada al sol sin protección.

Los rayos ultravioletas A y B son los responsables de ocasionar daños en la piel. No importa tu color de piel, es importante protegerte de las quemaduras que puede ocasionar el sol. Es posible que los primeros signos de una quemadura solar no aparezcan durante unas cuantas horas. El efecto total para la piel puede tardar en aparecer 24 horas o más. Algunas señales que muestra tu cuerpo son:

- **Piel roja, sensible y caliente al tacto**
- **Brote de ampollas llenas de líquido**
- **Fiebre, escalofríos, náuseas o erupción en la piel**
- **Desprendimiento o peladura de la piel en áreas quemadas por el sol varios días después de la quemadura solar**



Estos síntomas son temporales, sin embargo, el daño a las células de la piel es permanente e irreversible. Cuando la piel comienza a ponerse dolorosa y roja, ya el daño está hecho. La exposición al sol sin protección causa envejecimiento prematuro, daño ocular, cáncer de la piel y puede ocasionar quemaduras de primer y segundo grado. El daño en la piel es acumulativo. Basta con una sola quemadura solar en donde te hayan salido ampollas para exponerte al factor de riesgo de desarrollar cáncer de la piel.

Para protegerte es importante utilizar protector solar con, al menos, FPS (SPF) 50 y reaplicar el producto cada 2 horas. Evita exponerte al sol entre las 10:00 a.m. a las 4:00 p.m., ya que a estas horas los rayos ultravioletas son más intensos. No hay tal cosa como un "bronceado saludable". Sea leve o sea intenso el bronceado hace daño.

¡Protege y cuida tu piel!