

Cuidados esenciales para mantener la salud de tu piel durante el verano: consejos y prevención efectiva

Principal



Publicada el: 07/01/25	Visitas: 194
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 164	Puntaje: 4.4

https://www.ultimasnoticias.com.uy/principal/cuidados-esenciales-para-mantener-la-salud-de-tu-piel-durante-el-verano-consejos-y-prevencion-efectiva_13874.php

CUIDADOS ESENCIALES PARA MANTENER LA SALUD DE TU PIEL DURANTE EL VERANO: CONSEJOS Y PREVENCIÓN EFECTIVA

Principal

Cuidados esenciales para mantener la salud de tu piel durante el verano: consejos y prevención efectiva

Claves fundamentales para cuidar tu piel en verano: consejos prácticos y estrategias de prevención efectivas

La Importancia de Proteger la Piel Durante el Verano en

Uruguay

Con la llegada del verano, los especialistas uruguayos destacan la relevancia de proteger la piel ante los efectos dañinos de la exposición solar.

Datos Alarmantes sobre el Cáncer de Piel

Según datos oficiales, se diagnostican anualmente aproximadamente 3.200 casos de cáncer de piel en el país, de los cuales 100 personas fallecen a causa de esta enfermedad.

Daños Acumulativos y Riesgos

El dermatólogo Julio Maglione enfatiza que "el daño del sol se va acumulando", una preocupación que inicia desde la infancia.

Por su parte, Robinson Rodríguez, del Instituto Nacional del Cáncer (INCA), subraya que "a los 18 años se ha acumulado el 80% del daño solar", lo que puede resultar en lesiones tanto benignas como malignas, incluyendo el cáncer de piel.

La exposición sin protección adecuada está relacionada también con el envejecimiento prematuro, manchas y arrugas.

Recomendaciones para el Uso de Protector Solar

La médica Carmen Betancourt afirmó que "el protector solar no es negociable". Entre sus recomendaciones más importantes se incluyen: Usar un protector solar con factor de protección solar (FPS) 30 o superior, preferentemente sobre 50. Aplicarlo media hora antes de la exposición al sol y renovarlo cada dos horas.

Cubrir la mayor parte de la piel, siguiendo la "medida de los dos dedos" para asegurar una correcta aplicación.

Emplear protectores específicos para bebés a partir de los seis meses y exponerlos al sol únicamente después de los dos años.

Además, Betancourt observó que el bronceado es un mecanismo de defensa de la piel, pero no debe considerarse como una señal de salud.

También mencionó que la fotoexposición puede producirse incluso durante actividades cotidianas, como el uso del teléfono móvil.

Accesibilidad en la Prevención

Un aspecto destacado fue la propuesta de suprimir impuestos a los protectores solares para facilitar su acceso a toda la población, dado su papel crucial en la prevención del cáncer de piel.

Claves para la Protección Solar, Incluso en Días Nublados

Los especialistas advierten que, aun en días nublados, la radiación solar puede afectar la piel.

Evitar la exposición en horarios de alta intensidad, usar sombreros, lentes y ropa adecuada, junto con la aplicación de protector solar, son medidas esenciales para cuidar la piel durante el verano.

Fuente: Telenoche

Imágenes

**CUIDADOS ESENCIALES
PARA MANTENER LA
SALUD DE TU PIEL
DURANTE EL VERANO:
CONSEJOS Y
PREVENCIÓN EFECTIVA**

Cuidados esenciales para mantener la salud de tu piel durante el verano consejos y prevención efectiva

Tags

consejos, recomendaciones, estrategias, protector, incluso, fundamentales, nublados, betancourt, efectiva, especialistas, proteger, protectores

Noticias relacionadas

4.6 * *Protege tu piel este verano: recomendaciones imprescindibles de expertos para lucir un rostro y cuerpo radiantes y saludables*

4.9 * *Todo lo que tenés que saber sobre los callos solares: riesgos y consejos para cuidarte en el verano*

3.7 * *Dr. Ricardo Diez revela los secretos del fotoenvejecimiento y sus efectos en la piel*

3.8 * *Nueve nuevos casos de cáncer de piel al día en Uruguay, un país con alarmantes niveles de radiación Uv en la región*

4.2 * *Consejos de un pediatra para proteger a los más chicos en verano:*

alimentación, exposición solar y seguridad acuática

4.4 * *El Hrs brinda atención domiciliaria a 60 pacientes a través de su Unidad de Cuidados Paliativos*

4.7 * *Investigadores uruguayos logran crear una enzima capaz de reparar el daño causado por la exposición al sol*

4.8 * *Propuesta para suprimir el Iva en protectores solares: ¿Cuáles son los factores que influirán en su implementación?*

4.6 * *Protege tu piel: Msp y Ambiente unen fuerzas en una nueva campaña sobre los peligros de la radiación solar*

4.5 * *Colágeno líquido: Cómo un batido de banana y nueces puede transformar tu piel en un lienzo radiante*

Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional

Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo