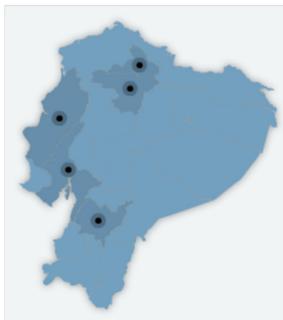


Guía para entender la Asamblea Constituyente



Corresponsales



Encuestas

¿Coincide usted con el Régimen en cuanto a calificar a la actitud diplomática nacional como de "rescate de la soberanía"?

- Si
- No
- En parte

Enviar



¿Cree usted que la ola delincinencial que vive el Ecuador es atendida de forma adecuada por el Gobierno?

Documentos de Interés

[Régimen de Transición](#)

Nueva Ley de Tránsito

[Mandato nº1](#)

[Mandato nº2](#)

[Mandato nº3](#)

[Mandato nº4](#)

[Mandato n 5](#)

[Mandato nº6](#)

[Mandato nº7](#)

[Mandato nº8](#)

## Ciudadanía

30/10/2008 10:16 Antigüedad: 40 min

### El sol ecuatorial no es un enemigo invencible

Categoría: Ciudadanía

Por: Juan Carlos Cabezas

**Visitar a un dermatólogo continuamente y usar un protector solar con un factor superior al 50, son parte de las recomendaciones a tomar en cuenta.**

La población ecuatoriana debería evitar exponerse al sol sobre todo en tres momentos del día: 09:00, 12:00 y 15.00. Además es necesario visitar a un dermatólogo que le recomiende un protector solar adecuado para el tipo de piel de cada persona. Estas son algunas de las recomendaciones que dan algunos dermatólogos para prevenir los daños que ocasionan la radiación solar en el territorio.



Protegerse del sol en horas críticas es una de las medidas más recomendables. Foto: JCC

La luz ultravioleta que llega al Ecuador es del tipo A y B, las mismas que si bien "causan irritación y quemaduras, pero con protección no son cancerígenas", según afirmó el doctor, Vicente Toapanta de la Clínica de la Piel, quién además añadió que "no todos los ciudadanos deben estar alarmados" pues según el doctor, la gente de tez negra tiene en su piel melanina, (pigmento natural que protege de los rayos UV), que rechaza los rayos solares".

El doctor Holger Garzón, de la clínica dermatológica que lleva su nombre y profesor de la Universidad Central, sostuvo que si bien las personas de tez morena son las menos afectadas, éstas no son inmunes a los rayos ultravioletas y deberían, por tanto, también usar algún tipo de protector.

Recomienda que se debe usar un protector con un factor al menos de 50, el mismo que debe ser aplicado diariamente en las zonas de la piel que se exponen al sol a toda hora pues "aunque las nubes cubran, los rayos solares siguen cayendo" afirma el experto.

Actualmente el precio de un protector de factor 50 está por encima de los 13 dólares, según una investigación realizada en varias farmacias de Quito. El costo hace que este producto sea poco acceso para los ecuatorianos, teniendo en cuenta que el sueldo básico está alrededor de los 200 dólares. Otras recomendaciones importantes serían: evitar el sol, procurar usar ropa de colores no refractantes (oscuras), gorras, sombrilla y caminar bajo la sombra.

Las personas que más deben tener precaución al exponerse al sol son las de tez muy blanca y ojos claros. Según la Agencia Espacial Civil Ecuatoriana (EXA), Ecuador está entre los países que tiene un alto riesgo de radiación solar.

El astronauta ecuatoriano [Ronnie Nader](#), fue quien se percató de la situación durante los entrenamientos que realizó en el Centro de Entrenamiento de Cosmonautas Yuri Gagarin, de Rusia, para convertirse en el primer compatriota en el espacio.

A través del monitoreo desarrollado por dos estaciones robóticas meteorológicas, instaladas en Guayaquil y Quito, se determinó que los niveles de UV que recibe la población ecuatoriana, están por encima de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud ([OMS](#)).

**Recursos Relacionados a la Noticia:**

[<- Atrás, a la lista de noticias](#)

SHARE

- [Comentarios](#)
- [Noticias en esta categoría](#)

Comentarios de nuestros lectores

[Mandato nº9](#)

[Mandato nº10](#)

### Agregar comentario

\* - Campo requerido

Nombre:  \*

Apellido:

E-mail:  \*

Comentarios:

---

[Política](#) | [Migrantes](#) | [Elecciones](#) | [Ciudadanía](#) | [Internacional](#) | [Cultura](#) | [Provincias](#)

"Las noticias, reportajes, crónicas, videos y fotos de este periódico electrónico pueden ser usadas para otras publicaciones siempre y cuando se mencione la fuente de manera: [www.ciudadaniainformada.com](http://www.ciudadaniainformada.com)".