



despegar^{com}

- [Ingresar](#)
- [Registrarse](#)
- [Ediciones Anteriores](#)
- [Clasificados](#)
- Servicios
- [Cartelera de Cines](#)
- [Portadas Impresas](#)
- [Todos los titulares](#)
- [RSS](#)
- [Clasificados](#)
- [Teléfonos Utiles](#)
- [Tabla de Mareas](#)
- [Clima](#)
- [Puertos](#)
- [Foros de Discusión](#)
- [Voz de los emigrantes](#)
- [Horóscopo](#)

Lunes 19 de octubre del 2009
Guayaquil, Ecuador
Hora Local **09:23**



- [Noticias](#)
- [Opinión](#)
- [Guayaquil](#)
- [Deportes](#)
- [Entretenimiento](#)
- [Vida](#)
- [Fotogalerías](#)
- [Comunidad](#)
- [Seguridad](#)
- [Vida local](#)

Lunes 19 de octubre del 2009 **Comunidad**

Los rayos solares obligan a beber líquidos y al uso de protectores

- Fotos



Ampliar imagen

Comerciantes, como Eduardo Zambrano, venden mangas de algodón para que los choferes protejan los brazos del sol.

Se mojaron la cara en la pileta de la plaza San Francisco y buscaron un periódico para cubrirse la cabeza del fuerte resplandor y los rayos solares.

Solo así Cristina Macas, de 34 años; y su hija, Angélica, de 6, lograron aliviar el calor el pasado domingo al pasear por la ciudad.

Cristina dice que “el sol fortísimo les quema el rostro y la sofoca”. Sin embargo, ninguna usa bloqueador solar porque lo consideran innecesario.

Blanca Duarte, de 56 años, en cambio caminaba con una sombrilla para evitar quemarse con el sol mientras llegaba a la clínica Alcívar el pasado lunes, a las 13:50, cuando sentía que las radiaciones atravesaban su paraguas. “Es barato, me costó menos de \$ 5”, dice molesta.

Como ellas, cientos de personas transitaban por las calles sin protección solar y sin prever las consecuencias que los rayos ultravioletas pueden ocasionarles en la piel, pues Guayaquil soporta, a ratos, una radiación superior a 11 UVI, el máximo índice tolerable para el humano, según determina la Organización Mundial de la Salud.

Estos niveles, que han sido registrados por el monitor nacional de radiación ultravioleta de la Agencia Espacial Civil Ecuatoriana (Exa) se producen por el movimiento de rotación de la tierra, que hace que los rayos caigan perpendicularmente sobre la población, además por el deterioro de la capa de ozono y porque el país está en la franja ecuatorial, explica Rubén Morales, vocero de esa entidad.

Por esto, recomiendan dermatólogos consultados, es imprescindible protegerse con un bloqueador solar para evitar enfermedades en la piel, como el cáncer (a largo plazo).

La radiación actual no es la misma de hace unos 20 años, advierte Morales, pues en ese tiempo la capa de ozono no estaba tan debilitada, “y las personas buscaban broncearse. Ahora tienen que protegerse, especialmente los niños”.

Para recuperar el estado de la capa se necesitarán unas cinco décadas, explica Morales.

Las horas más peligrosas para la exposición solar son de 10:00 a 16:00, menciona la dermatóloga Elizabeth Benítez. Incluso, dice, que en estos días la intensidad de las radiaciones se las aprecia desde las 09:00.

Los rayos solares que la piel recibe son los UV-A (onda de largo alcance) y los UV-B (de corto alcance). Este último se convierte en el más nocivo porque daña el ADN de las células, explica Blanca Almeida, dermatóloga del hospital Francisco de Ycaza Bustamante.

Los bloqueadores que protegen la piel de ambos tipos de rayos son los que contienen ingredientes como el óxido de zinc, dióxido de titanio o tinosorb.

Así, como las tabletas orales (productos farmacéuticos-científicos) que se extraen del polypodium leucotomos, menciona la especialista Almeida.

Como el sol se refleja en la mayor parte de las superficies (pavimento, agua, etcétera) la protección segura es el bloqueador, pues el efecto de sombreros, sombrillas y gorras es mínimo, acota José Ollague, presidente de la Sociedad Ecuatoriana de Dermatología.

Almeida recalca que los daños en la piel como el envejecimiento prematuro y la aparición de enfermedades se da unos 15 o 30 años después de la exposición solar.

Ella relata que en estudios internacionales comprobados se explica cómo la exposición sin control a los rayos solares UV disminuye la inmunidad cutánea (altera la piel) y los efectos de las vacunas.

“Una de estas (investigaciones) concluye que con solo 2.240 horas de exposición se puede iniciar un proceso de carcinogénesis (cáncer), que también dependerá de los genes del hombre”, detalla.

Los menores de 18 años deben ser quienes salgan más protegidos de sus casas, pues su piel está en formación, coinciden los expertos.

Almeida y Benítez coinciden en que las escuelas y colegios deberían cambiar la hora de la materia de educación física para que los niños no se expongan al sol. "Lo ideal sería entre las 07:00 y 09:00", dice Benítez.

Ahora, en algunos sectores de la ciudad se vende unas mangas en distintos materiales para que los conductores se protejan el brazo. Hay desde \$ 0,50.

Detalles DAÑOS EN LA PIEL

Enfermedades

Manchas pigmentarias, envejecimiento prematuro, aumento del número y profundidad de las líneas de expresión, aparición de elastosis solar y lesiones malignas o con potencial de malignizarse, el carcinoma espinocelular, basocelular y el melanoma (cáncer), explica el dermatólogo José Ollague.

Cáncer de piel NIÑOS Y MUJERES SON MÁS VULNERABLES

Las personas con tipos de piel I y II son propensas a padecer cáncer de piel por sobreexposición al sol. Los niños tienen una piel mucho más fina y con menos melanina, la cual es un protector solar natural y que determina el color de piel.

● Zonas de mayor exposición



● Niveles de radiación ultravioleta al aire libre



Necesita protección

Mantenerse a la sombra en las horas centrales del día. Usar camisa, protector solar y sombrero.

Necesita protección extra

Evitar salir durante las horas centrales del día. Es imprescindible usar camisa manga larga, protector solar y sombrero.

● Vestimenta al aire libre

Usar

Ropa oscura
Vestir ropa oscura o de colores fuertes, ya que impiden la penetración directa de los UV.



No usar

Ropas claras
Hacen que la radiación se retrase hacia otros lugares del cuerpo como la cara.



● Tipos de piel

1 Piel extremadamente clara

Siempre se quema, nunca se broncea.

4 Piel olivácea

Se broncea con facilidad.

2 Piel clara

Siempre se quema y se broncea menos que el promedio.

5 Piel oscura

Siempre se broncea.

3 Piel mediana

A menudo se broncea, en ocasiones se quema.

6 Piel negra

También está expuesta a las quemaduras.

● Recomendaciones



Protegerse con bloqueador solar que contenga óxido de zinc, dióxido de titanio y tinosorb. A los niños desde los recién nacidos hasta los 8 años se les puede poner bloqueador FPS 30, con los ingredientes mencionados.



Utilizar además del bloqueador sombreros, gorras y gafas con protección UV-A y UV-B. También se pueden adicionar las sombrillas, pero estas no tienen la acción protectora del producto químico.



La acción del bloqueador dura en la piel entre 3 y 5 horas, si no se ha mojado o no ha sudado. Para el rostro la cantidad adecuada es de una cucharadita.



Es importante la hidratación con agua a diario (8 vasos), sobre todo en estos días con gran incidencia de calor, producto del sol.



Las mujeres deben evitar usar maquillaje excesivo si se exponen al sol entre las 09:00 y 16:00.

Los estudiantes deben practicar actividades físicas en áreas cerradas, como coliseos; pues su piel está en formación.

Fuentes: Médicos consultados. Para conocer más acerca de los índices de rayos ultravioletas visitar el sitio web www.exaec.gob.ec de la Agencia Espacial Civil Ecuatoriana.

EL UNIVERSO

Imprimir Enviar Compartir:

Comunidad

Ahorra en Guayaquil



Comunidad [Los rayos solares obligan a beber...](#)

- [Cortes de agua desde mañana](#)
- [Un escenario para elevar las cometas](#)
- [Tres casos de baleados en Durán y...](#)

Ahora en portada



[Emelec cayó en el Capwell](#) **Fútbol**

Emelec no mostró un mejor nivel futbolístico frente a un rival que se defendió con orden.

- [Imágenes](#)

Últimas Noticias

- 09:19| [Berlusconi da luz verde a polémicas rondas ciudadanas de seguridad](#)
- 08:54| [Astrónomos hallan más planetas fuera del sistema solar](#)
- 08:35| [España detiene a mujer de 92 años por tráfico drogas](#)
- 08:16| [Sismo de 4,4 grados en Naranjal](#)
- 07:57| [Instituto de Propiedad Intelectual destaca licencias obligatorias](#)
- 07:41| [EE UU emite nueva política](#)

Se cansó de usar Lentes?

Laser 2x1 Guayaquil- \$20.97 por Mes
Últimos Dias- Consulte aqui Hoy
www.HumanaVision.com

Censolar

Centro de Estudios de Energía Solar
Cursos profesionales a distancia
www.censolar.org

Plastem - Caps & Plugs

Le bouchon plastique - prix/qualité the
reference for plastic protector
www.plastem.com

- [Contactenos](#)
- [Preguntas Frecuentes](#)

- [Publicidad](#)
- [Noticias](#)

[Diseño](#)

© Copyright 2009. Compañía Anónima EL UNIVERSO. Todos los derechos reservados.