

## Ciudadanía

16/03/2010 17:55 Antigüedad: 5 hrs

# Radiaciones ultravioleta, que recomiendan los especialistas

Categoría: Ciudadanía, Guayas

Por: Yuri Garcia

**Hasta el 20 de marzo se la Agencia Espacial Civil Ecuatoriana pronosticó mayor intensidad de los rayos UV en varias ciudades del país.**

Diariamente, la mayoría de las personas se expone a la radiación solar realizando diversas actividades, pero muchas de ellas no toman en cuenta los efectos que se pueden tener en la piel.

Por ejemplo, **el nivel tolerable de ultravioleta es de 11 en el índice ultravioleta (UVI), pero la Agencia Espacial Civil Ecuatoriana manifestó que el nivel en estos días llega incluso a 16 UVI por lo que la prevención es la única arma que recomiendan los especialistas a la ciudadanía.**

En este periodo, los rayos del sol, pasarán por menos cantidad de atmósfera, llegando de manera perpendicular a la superficie terrestre.

Myriam Pita, dermatóloga recomienda el uso de bloqueadores clínicamente comprobados a fin de protegerse al máximo "Tener la piel delicada y salir a la calle entre las 10:30 y las 15:30 es un atentado contra la piel y una invitación a padecer de cáncer (...) las exposiciones al sol, pueden provocar envejecimiento prematuro de la dermis, **melanoma** y quemaduras leves. Salvo el caso de las quemaduras, los demás efectos pueden presentarse a largo plazo, si existe una exposición permanente".

Hernán Rodríguez también dermatólogo refirió que las personas de tez blanca y aquellas que tienen lunares o pecas en la piel deben ser más precavidas al momento de exponerse al sol "las personas de piel blanca 1 y 2 (las más claras, correspondientes a personas rubias, de ojos claros) son las más expuestas. Sin embargo, últimamente, se está viendo que el cáncer de piel está atacando cada vez con más frecuencias incluso a personas de piel más pigmentada, los tipos 3 y 4".

La referencia al cáncer en la piel la hacen los especialistas en base a varios estudios que determina que los efectos por exponerse al sol se evidencian después de los 35 años, cuando se pronostica cáncer de piel.

En la actualidad existe un 15 % de personas con cáncer en la piel el grupo de afectados se encuentra principalmente en la zona costera.

Es precisamente en la playa hay un 25% de radiación por el reflejo de la arena y el agua, así este debajo de un parasol la persona no esta protegida.

En Guayaquil, Solca tiene previsto iniciar una campaña de prevención sobre el cáncer en la piel en hospitales y colegios de la urbe, el objetivo es concienciar sobre las horas de mayor riesgo en exposición al sol.

**Rayos UV serán más intensos el 18 de marzo en Manta; y el 20 de marzo a las 12:21 en Quito**

Recomendaciones:

- Pretéjase del sol
- Evite la exposición al sol entre las 10:30 y las 15:30.
- Procure no dormir bajo el sol.
- No utilice colonias, desodorantes u otros cosméticos en la exposición al sol: provocan manchas.
- Extreme las medidas protectoras en cualquier actividad al aire libre.
- Usar bloqueador superior a 70
- Proteja sus ojos con gafas de sol que lleven protección 100% UV (azul visible).

### Corresponsales



### Sondeo de opinión

#### PREVENCIÓN EN CASO DE DESASTRES

¿Usted y su familia han tomado las medidas necesarias para enfrentar un desastre natural como el ocurrido en Chile?

- Para nada, que ¡Dios nos salve!
- Tengo lista una maleta con agua y medicamentos.
- He leído al respecto, pero considero que las autoridades nos deben entregar más información.
- Sí, me siento preparado (a) pero creo que nadie puede sentirse a salvo.

Enviar

Entérese como nuestros lectores perciben nuestro periódico electrónico

cyber@lbos.com

COMUNIDAD LIBRETA EN EL INTERNET

### Help those most in need

Eradicate extreme poverty & hunger  
Support Concern Worldwide

www.concern.net

Public Service Ads by Google

- No utilice protectores solares abiertos desde el año anterior.
- Utilice fotoprotectores, incluso en la sombra.
- Beba agua con frecuencia.
- Vigile los cambios de color, forma o tamaño de pecas o lunares y si nota cambios consulte a un especialista.

Recursos Relacionados a la Noticia:

- [More](#)      [<- Atrás, a la lista de noticias](#)
- [Comentarios](#)
  - [Noticias en esta categoría](#)

## Comentarios de nuestros lectores

### Añadir comentario

\* - campo obligatorio

Nombre:

Apellidos:

e-mail:

Contenido:

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

**Quiénes somos?**  
**Nuestro Equipo**  
**Enlaces de Interés**  
**Publicidad en Ciudadanía Informada**  
**Encuesta Piloto**

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

Manuel Abascal N38 -29 y Portete Quito - Ecuador PBX: 2466003 ext 123 · Fax: 2466003 ext 146

