

Cuidados de la piel



Edición Especial Cuidados de la piel

Durante el verano una de las principales preocupaciones que se tiene es la peligrosidad que causa la constante exposición al sol. Por esta razón, es necesario tomar todos los resguardos necesarios para evitar severos daños dérmicos, que en algunos casos, termina con el temido cáncer de piel.

Si se quieren evitar complicaciones, es necesario prestar atención a las recomendaciones de los especialistas, que siempre velarán por dar indicaciones con el objetivo de prevenir enfermedades que pueden resultar hasta fatales para el paciente.

En este contexto, Miguel Toro, dermatólogo del Sanatorio Alemán de la Región del Bío Bío, explica cuáles son los principales riesgos de la exposición al sol, entrega recomendaciones para evitar enfermedades de la piel y comenta sus expectativas del trabajo a realizar en la clínica a cuatro meses de su llegada.

- ¿Cuáles son las causas de las enfermedades a la piel que se generan principalmente en la temporada de verano?

- En la temporada estival o de verano hay que evitar la constante exposición a los rayos ultravioleta, porque esta radiación es la que genera más daño a la piel, tanto a corto, como a largo plazo. Por eso insistimos en la protección solar, que no es sólo usar el bloqueador solar, sino que también es cuidarse de la exposición al sol en las horas que pega más fuerte, utilizar quitasol y tomar todas las medidas necesarias para minimizar los riesgos de enfermedades a la piel.

- Cuando hablamos de cáncer de piel, ¿a qué tipo de enfermedad nos referimos?

- El cáncer de piel es un tipo de cáncer como cualquiera de los otros que conocemos. A nosotros como dermatólogos el que más nos preocupa es el melanoma, que es el cáncer que puede implicar riesgos vitales. Es el cáncer que mata. Es el menos frecuente, pero es el más dañino. Aparece con frecuencia en los lunares. Hay otros cánceres de piel que no son melanomas y que aparecen en pacientes como exposición crónica, que, por lo general, son mayores de edad.

- ¿Qué dicen las estadísticas respecto al cáncer de piel en el país?

- En cuanto a porcentaje, el melanoma abarca casi un 10% de los cánceres que tiene la población. Es un porcentaje bajo, pero que tiene una tasa de mortalidad elevada.

- ¿Cuáles son las principales recomendaciones preventivas que puede dar usted como especialista en la materia?

- Hay que concientizar a la población que la protección solar debe hacerse todo el año. Particularmente, con más frecuencia en primavera y verano. Además, se debe utilizar el protector solar adecuado según la edad. Existen filtros

MIGUEL TORO MONTECINOS, DERMATÓLOGO DEL SANATORIO ALEMÁN

“Debemos trabajar en la prevención de enfermedades de la piel

El destacado dermatólogo del Sanatorio Alemán comenta las potenciales enfermedades a la piel que se pueden contraer en el verano y recomienda tomar todos los resguardos necesarios para evitar la exposición al sol, que en muchos casos, puede dejar severas consecuencias en la piel.



tos se generará una quemadura. Entonces, entre más factor, más tiempo de protección. A eso se refiere. Ahora, independiente del número, es importante replicar la aplicación constantemente.

- ¿En qué hay que fijarse a la hora de adquirir un bloqueador solar?

- Hay que clasificar por edades primero. Separar entre productos infantiles y de adultos. Después tenemos que utilizar un factor adecuado. En tercer lugar, hay algunas marcas en el mercado que están debidamente rotuladas, que son de calidad y que garantizan que el producto es el adecuado. Hay marcas que conocemos y que prescribimos los dermatólogos. No es algo que se oculte o que hagamos por conveniencia. El buen producto es el que nosotros conocemos y que podemos con propiedad.

- ¿Cuáles son los principales cuidados que deben tener los niños?

- Aparte del protector solar, hay un tema importante. En primavera y verano los niños se exponen al sol. Van a la playa, a la piscina o juegan más en la calle, por lo tanto, tienen más actividad física. Eso trae como consecuencia que la piel transpira o se enfrenta al agua clorada o de playa. Esto deshidrata la piel. Hay que hidratarse bien con cremas para la cara y el cuerpo.

- Esto quiere decir que el agua con la que nos duchamos frecuentemente también es dañina...

- Exacto. Yo recomiendo que las duchas sean breves. Y que se efectúen con agua tibia y no caliente. Ducharse con agua caliente es reseca la piel.

- ¿Qué expectativas tiene de su trabajo en el Sanatorio Alemán?

- El Sanatorio es una institución de gran prestigio. Debemos trabajar en la prevención de este tipo de enfermedades como equipo. Hay que hacer que la gente informe y sepa que estamos disponibles para la atención de los pacientes con la generación de nuevos proyectos.

físicos para niños y bebés, además de los químicos que usan los adultos. Yo siempre recomiendo usar un factor protector de 50, porque es el que protege más de las acciones nocivas del sol. Hay que aclarar que el protector solar, una vez que se aplica, va perdiendo eficacia. Por lo tanto, la idea es renovar la aplicación cada dos o tres horas.

- ¿Qué es el factor del bloqueador solar?

- El factor protector es una fórmula que utilizamos. Por ejemplo, si usamos factor 50, quiere decir que en 50 minu-

Edición Especial Cuidados de la piel

¿Cómo elegir el mejor bloqueador solar?

En la época estival, los riesgos de contraer enfermedades en la piel aumentan considerablemente. Un buen bloqueador solar puede evitar este tipo de enfermedades y a continuación se explican las consideraciones para elegir el mejor.



Usar bloqueador solar diariamente es fundamental para llevar una vida saludable: disminuye los riesgos de cáncer de piel, retrasa los signos de envejecimiento prematuro y previene manchas y arrugas, por lo que debería ser nuestro mejor aliado. La oferta de protectores solares es cada vez mayor y más específica, lo que significa que debemos informarnos más para dar con el producto que se ajuste a nuestra piel y a nuestras necesidades.

¿Qué bloqueador comprar?

A la hora de comprar un bloqueador, hay que tener en cuenta que es mucho mejor uno que no contenga preservantes, como los metilparabenos o propilparabeno, ya que son estos los

que provocan reacciones alérgicas o irritación.

Con respecto a las marcas confiables, el químico farmacéutico asegura que no se recomiendan los populares, porque poseen pocos estudios y generalmen-

te su protección no es tan fiable. Es preferible elegir los protectores que son dermocosméticos, que a pesar de tener un precio más elevado, son mucho más efectivos y están más preparados para los distintos tipos de piel.



CLÍNICA
Sanatorio Alemán

Centro de
Medicina
Preventiva

CUIDA TU
piel
DE LOS RAYOS
DEL
sol

Porque la prevención es nuestra mejor receta para evitar las enfermedades de la piel, en Clínica Sanatorio Alemán tenemos todo lo que necesitas para proteger a tu familia de los rayos del sol y disfrutar del verano con toda seguridad.

Beneficio mes de la piel

Consulta con
Dermatólogo +
Dermatoscopia
\$40.000

Síguenos en:   

sanatorioaleman.cl

 cmedicinapreventiva@sanatorioaleman.cl
 41 279 6130
 Junge 36, Pedro de Valdivia

Edición Especial Cuidados de la piel

Durante el verano nuestra piel se expone mucho más al sol. Utilizamos menos capas de ropa y estas cubren menos nuestro cuerpo.

Lucir una piel bronceada y linda es algo que muchos buscan, pero esto requiere mayores cuidados. Se estima que en los próximos años una de cada cinco personas sufran de cáncer a la piel, ¿el lado positivo? aún estamos a tiempo de protegernos.

El Dermatólogo de Inmunomedica, Hugo Larraín, explica que bajo las condiciones actuales el riesgo de cáncer a la piel es mayor. "La fotoprotección debe comenzar desde el nacimiento, sin embargo, los fotoprotectores se pueden aplicar desde los 6 meses de vida. Esto debido a que los componentes no son buenos para los menores de esta edad. Es necesario retocarse cada tres horas, ya que en Concepción desde la primavera hasta el otoño la radiación UV es peligrosa", explica el médico.

¿Cuánta cantidad de protector se debe aplicar?

Son variadas las formas en las que se puede acceder a estos fotoprotectores. Existen en crema, spray, loción y más. Las posibilidades son muchas, pero lo impor-

"Frente a cualquier lunar o mancha nueva, acuda al dermatólogo"



El cáncer de piel, es el cáncer más frecuente en el cuerpo humano. Es fundamental la protección solar. Los fotoprotectores deben ser aplicados cada tres horas y en todas las zonas que el sol pueda alcanzar, es por esto que el autocuidado es importante.

tante es utilizarlos. No es necesario quedar blancos, pero si es importante cubrir toda la zona de exposición y aplicar cada tres horas la protección comenta el especialista.

Además de los productos que podemos utilizar, una capa protectora importante y que no requiere un costo extra es la vestimenta. "El mejor fotoprotector es la ropa. Nadie se quema debajo de está. A pesar de que las cremas protegen de la radiación tampoco son perfectas" explicó el dermatólogo.

Por este motivo hizo un llamado a protegerse en las horas críticas para así

evitar quemaduras, la aparición de manchas y lunares en nuestro cuerpo.

Frente a estas situaciones, al observar la aparición de lesiones en la piel, el profesional fue enfático en explicar que "frente a cualquier anomalía en la piel la recomendación es acudir al dermatólogo, por que es el único profesional entrenado para diferenciar una mancha buena de una mala" cerró.



inmunomedica.cl

reserva tu hora
vía call center

Centros Médicos
Inmunomédica
 Soluciones integrales en salud

Sabemos que tienes poco tiempo para trámites, por eso te facilitamos la vida. Reserva tu hora vía call center y ahorra tiempo.

call center
600 570 00 23

También puedes visitar nuestra web y encontrar todos nuestros servicios, direcciones de centros médicos y especialistas a tu servicio.