

---

¡Cuidado con el sol!

Por: Yaima Cabezas / CubaSí

09/07/2023



Es usual durante el verano permanecer en exteriores, ir a la playa y a otros sitios de esparcimiento donde no se puede evitar la exposición al sol. Sin embargo, puede ser peligroso para la piel abusar de ello.

Las quemaduras solares son habituales en estos meses de vacaciones, y muchas veces no se les presta atención, se les cree normales —un poco de piel rojita y ya—, pero no: sí es importante para la salud. Además de las molestias que llegan a causar, sus consecuencias pueden ser irreversibles.

Pero, primero, ¿cómo se quema la piel? Esto sucede cuando se toma sol en exceso, que en esta época puede ocurrir en apenas algunas horas de un día caluroso cualquiera. El peor momento suele ser alrededor del mediodía, pero en Cuba las temperaturas son muy altas hasta más allá de las cinco de la tarde, con el valor agregado de la humedad relativa, que lo hace más insostenible. Y si, además de eso, se lleva poca ropa en sitio despejado, como el mar, puede ser bastante rápido el deterioro.

Eso de ir a la playa y acostarse en la arena a dorarse es realmente una locura. La fina línea entre adquirir color y quemarse es muy fácil de traspasar, y sobre todo si se permanece dentro del agua, porque de ese modo la sensación térmica lo hace tolerable; no obstante, el sol se mantiene igual de fuerte.

La frase «Cuba es un eterno verano» es cierta. Tenemos un clima tropical que solo refresca un poco a finales de año y en los primeros meses, salvo cuando llega frente frío, que es cuando baja la intensidad del sol y se necesita un poco de abrigo. De hecho, aun en la temporada de invierno, continúan los días soleados.



**Fotografía tomada de <https://computerhoy.com>**

¿Cómo se identifica la quemadura de la piel? Fácil. En primer lugar, se siente mucha sensibilidad, duele, arde, pica, molesta desde la ropa más ligera hasta las sábanas al dormir; mucho más, el roce de la toalla. Se siente caliente al tacto, se ve demasiado enrojecida —eso, si la piel es blanca; si es mulata o negra, es más difícil de distinguir—, se inflama y aparecen ampollas.

Cada caso es particular, pero también puede doler la cabeza, dar fiebre, náuseas y fatiga. Y en dependencia de la gravedad, el alivio solo se consigue con los días. La piel necesita perder temperatura, por eso el baño con agua al tiempo puede ofrecer calma momentáneamente.

Los síntomas no surgen de forma uniforme, sino en las áreas más vulnerables como la nariz, los hombros, los brazos, las orejas, los labios, los cachetes, la frente, los ojos, incluso el cuero cabelludo; o sea, las zonas a las que más fácil llegan los rayos del sol. Y con los días se muda la piel, y aparentemente, todo quedó allí, pero no. Recordemos siempre que «la piel tiene memoria», como bien repiten los dermatólogos.

### **Consecuencias**

Cuando las quemaduras son persistentes, aceleran el proceso de envejecimiento de la piel. Los expertos explican que se debilita el tejido conectivo que reduce la resistencia y la elasticidad, por eso llegan temprano las arrugas profundas, y se nota la piel seca, áspera, manchada y con un color tostado no sano. Pensemos en los campesinos. Generalmente, por su constante trabajo bajo el cielo abierto en los campos, aparentan más edad; tienen, como decimos, piel curtida por el sol. Así mismo es la apariencia de las personas que viven en áreas costeras como pescadores, igualmente para constructores, trabajadores eléctricos, y muchos más. Es el mismo fenómeno a largo plazo para todos.

Como en el caso de la piel incide mucho la repetición y las quemaduras recurrentes acumulan perjuicios, lo más preocupante es que esos daños pueden favorecer la aparición de lesiones precancerosas y cáncer de piel. Las primeras pueden verse como manchas escamosas y ásperas, más comunes en cabeza, cara, cuello y manos, y en menos de nada pueden evolucionar al cáncer, que principalmente se manifiesta en todas esas áreas vulnerables ya afectadas. Puede comenzar como un pequeño lunar, mancha o bulto, y convertirse en una llaga sangrante.

Los ojos son extremadamente sensibles y el sol puede dañar las córneas, por ejemplo. Les pasa casi lo mismo que con las quemaduras por soldadura. En estos casos, la catarata precoz es lo más común que sucede.



Fotografía tomada de <https://truecare.org>

### ¿Qué hacer?

La mejor medida es evitar el sol. Se puede usar protector solar, sombreros, gafas oscuras y ropas que cubran la piel, pero no es efectivo ciento por ciento. Por eso, desde CubaSi recordamos que, en lo posible, sería bueno no exponerse demasiado en los horarios de mayor temperatura, entre las diez de la mañana y las cinco de la tarde.

Asimismo, ayuda estar vigilantes con la coloración: una piel enrojecida es signo de que se está quemando. Después de un día de playa, piscina, u otra actividad en exterior, conviene hidratarse con crema para evitar la sensación de piel reseca que puede dejar la quemadura desde su fase más primaria. Es también elemental tener en cuenta que muchos remedios caseros no son adecuados y lejos de mejorar, empeoran, como aplicar sustancias mentoladas creyendo que ofrecerá fresco; tampoco retirar la piel cuando comienza a despegarse.

Igualmente, los médicos recomiendan que si alguna ampolla se revienta, lo más importante es mantener limpia la zona para que no se infeste. Y, por supuesto, luego de un episodio de este tipo, la sugerencia es no permitir que el sol vuelva a incidir en la piel dañada hasta que haya sanado por completo; y acudir al médico, si las molestias persisten, para que indique tratamiento, según la seriedad.

En resumen: el sol es beneficioso, pero no en altas dosis. El daño por sobreexposición es acumulativo, y además de poder provocar quemaduras de primer y segundo grado, incrementa la posibilidad de enfermarse gravemente. La solución es, en lo que se pueda, tomarlo con moderación y seguir indicaciones de uso diario, sobre todo en esta época de verano, de tanta playa y aire libre.