

## CONSEJOS PARA EL VERANO

Se acerca la época del verano y muchos chilenos ya piensan en disfrutar de los atractivos turísticos que brinda el país, y en especial de las playas que se extienden por todo Chile.

Pero ese disfrute playero no está exento de riesgo y me refiero al radiante sol que viene acompañado de los peligrosos rayos ultravioleta.

Por el uso de ropa más ligera, en verano debemos proteger las zonas más expuestas al sol como cara, antebrazos y piernas, como la primera estrategia, para reducir el riesgo de los rayos ultravioletas.

Usar bloqueador solar, con protección FPS superior a 30 es fundamental.

Integrar en la rutina diaria: Levantarnos, ducharnos y aplicar bloqueador solar inmediatamente, antes de salir a la calle.

El bloqueador debe ser factor 30 hacia arriba, ya que a partir de ese factor brindan una buena protección.

Aplicar bloqueador cada dos o tres horas, en las zonas más expuestas.

En la playa, volver a aplicar bloqueador solar, para evitar quemaduras e insolación.

Usar poleras manga larga, gorros o sombreros grandes. Hoy el mercado ofrece algunas prendas de vestir con protección UV.

Lentes de sol, nunca olvidarlos, ya que también son importantes para prevenir daños a los ojos.

Luis Cedeño Sánchez

Médico Familiar