



3 CONSEJOS PARA CUIDAR TU PIEL EN VACACIONES

Las vacaciones de Semana Santa son el momento ideal para ir a la playa, salir a pasear en familia o acudir a centros deportivos para nadar, pero ¿qué pasa si no existen medidas de protección para proteger nuestra piel? De acuerdo con el *Instituto Mexicano del Seguro Social* (IMSS), **la poca protección solar conduce a envejecimiento y deterioro prematuro de la piel, manchas, quemaduras solares, paño y alergias**, por mencionar algunos problemas.

La exposición a los rayos ultravioleta (UV) también es uno de los principales factores que pueden generar cáncer de piel, padecimiento que en algunos casos puede ser mortal, según Sofía Domínguez Aguilar, dermatóloga del *Hospital General Regional No. 1 del Seguro Social*, en Mérida, Yucatán. «Es importante que quienes se expongan al sol, en ese mismo momento también eviten la cercanía con el agua, nieve, metales, arena y concreto, ya que estos elementos reflejan los rayos UV, aumentando los daños en la piel», explicó.

Recomendaciones

1. Utiliza **protector solar** en todo momento y promueve su uso entre los miembros de tu familia. De igual forma, es importante utilizar siempre bloqueadores solares, sombrero, gorra o lentes oscuros con protección UV.
2. En caso de quemaduras solares, **evita remedios caseros** porque podrían causar irritación o alguna complicación.
3. Ante cualquier aparición de bolitas, lunares, lesiones, cambios detectados en la piel o reacciones adicionales como fiebre, comezón, dolor, escozor o inflamación, **acude con un experto en salud**.

Recuerda que entre las 10:00 y 16:00 horas son más fuertes los rayos ultravioleta. Evita exponerte al sol durante esas horas y permanece en la sombra.

Vía: ClickISalud