Vanessa Buenrostro

28/10/2026

La importancia de la seguridad de la piel

Ahora que el verano ha terminado, es fundamental hablar sobre la protección de la piel. Nuestra piel es una parte esencial de nuestro cuerpo, ya que nos protege de infecciones, nos permite percibir los sentidos, produce vitamina D, regula la temperatura corporal y puede indicar nuestra salud general. Muchos adolescentes y jóvenes adultos creen que pasar muchas horas al sol sin protección es un riesgo que están dispuestos a correr. Sin embargo, las consecuencias de la exposición solar sin protección pueden aparecer con la edad, incluyendo un mayor riesgo de cáncer de piel. Esto no significa que debamos evitar el sol por completo, ya que nuestro cuerpo necesita cierta exposición solar para producir vitamina D, esencial para mantener huesos fuertes y sanos. Sin embargo, la exposición solar sin protección puede dañar la piel, los ojos y el sistema inmunitario. Con el tiempo, estos efectos pueden derivar en problemas de salud graves que pueden requerir un tratamiento y manejo extensos. La exposición repetida a la radiación ultravioleta (UV) puede dañar la piel con el tiempo. La melanina es un pigmento que ayuda a proteger la piel del daño solar, pero no proporciona una protección completa contra la radiación UV. Una forma común y ampliamente recomendada de proteger la piel es aplicar protector solar de amplio espectro, usar ropa protectora y evitar las camas de bronceado. Además, no olvide proteger sus labios con un bálsamo labial con FPS. En general, proteger nuestra piel es una práctica de salud importante que debe seguir siendo objeto de debate y reforzada mediante la educación. Al desarrollar hábitos saludables y comprender el riesgo de la exposición a los rayos UV, podemos tomar medidas para proteger nuestra piel y mantener nuestra salud a medida que envejecemos.

Enlace al artículo:https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/sun-safety