



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN
BOLETÍN DE PRENSA N° 034
24 de enero de 2020

Protección y alimentación, esenciales para combatir la radiación

La dermatóloga y docente de la Facultad de Ciencias Médica, Carmen Santamaría, dialogó en Radio Universitaria sobre las precauciones y cuidados que las personas deben considerar frente a los altos niveles de radiación que el país registró en los últimos días.

Santamaría señaló que la exposición prolongada y sin protección a los rayos solares provoca desde quemaduras, envejecimiento precoz de la piel hasta el apareamiento de cáncer, comentó que de acuerdo al tipo de piel se recomienda la exposición al sol hasta 10 minutos para personas blancas, y hasta 20 minutos para personas con piel oscura. En el caso de niños es importante protegerlos sobre todo en horarios pico de 09:00 a 10:00 y de 16:00 a 17:00 comentó la especialista.

La doctora comentó que en Ecuador el segundo tipo de cáncer más operado en hombres y mujeres es el cáncer de piel, por lo que es importante conocer acciones que permitan prevenir esta realidad, como la aplicación de filtros solares con factor de protección mayor a 30 cada dos horas, en todos las partes de cuerpo que son expuestas al sol por ejemplo rostro, orejas, cuello y brazos. Además, indicó que el uso de ropa oscura actúa como defensa a los rayos del sol, aunque se adquiera mayor sensación de calor, de igual manera, en el caso del transporte se recomienda viajar con los vidrios subidos ya que este material también puede ser utilizado como protección a los rayos solares.

Concluyó las recomendaciones con una dieta balanceada y la ingesta de alimentos antioxidantes con vitamina E y C para mejorar las condiciones de la piel. **AC**

