



ANTES DE LA LLEGADA DEL VERANO

# Expertos aconsejan proteger la piel

» Es necesario poner atención en el cuidado de la piel para prevenir lesiones que a futuro pueden desencadenar en cáncer

**CORREO | REDACCION**  
redaccion@prensamart.pe

Con motivo de la llegada del verano, que se inicia este 21 de diciembre, el Círculo Dermatológico del Perú (CIDERM Perú) recomienda a la población proteger la piel del sol para prevenir la aparición de lesiones premalignas que pueden luego convertirse en cáncer de piel. "Es importante tener presente que la excesiva exposición al sol y la falta de protección

## » Atención

Tener presente que si la sombra que proyectamos en el suelo es de menor tamaño que nuestra altura hay mayor riesgo de daño a la piel.

adecuada de la piel da lugar a la aparición de lesiones benignas como manchas y envejecimiento prematuro, pero también puede provocar lesiones precancerosas e incluso dar lugar a la presencia de uno de los cánceres cutáneos más peligrosos llamado melanoma", explica Katherine Chuquirachi Mallaop-

ma, médica dermatóloga y coordinadora de la Campaña Nacional de Prevención y Detección Temprana de Cáncer del CIDERM Perú.

**RIESGO.** Actualmente el índice de radiación ultravioleta de la luz solar es extremadamente alto en el país, por ello, es considerado un factor de riesgo para tener cáncer de piel.

"Nuestro organismo necesita recibir luz solar para sintetizar la vitamina D, tener un mejor estado de ánimo y fortalecer el sistema inmunológico, sin embargo, exponerse excesivamente al sol es nocivo", añade Chuquirachi.

## Medidas de prevención y protección para la piel

Expertos señalan que exponerse excesivamente al sol sin protección adecuada es nocivo para la salud.

**Horario.** Evite la exposición directa al sol entre las 10 a.m. y a las 4 p.m. por ser horas de mayor radiación solar. Además, evite exponer al sol a los bebés menores de doce meses.

**Accesorios.** Use sombrilla, sombrero de ala ancha o gorro que cubra las orejas y la zona de la nuca. Utilice ropa de algodón de manga larga de color oscuro.

**Protector.** Aplicar protector solar en las áreas expuestas al sol aún los días nublados porque también hay radiación ultravioleta. También colocarse protector labial.

**Hidratación.** Colocarse crema humectante después del baño para restablecer la humectación de la piel. Evitar el uso de perfumes para prevenir alergias.



## Navidad en

5 TESOROS PARA DECO

### ¡ENCUENTRALOS EN TU FAVORITO O EN NUESTRO

Para adquirir el producto, deberá (i) acercarse a su quiosco más cercano al Comercio https://coleccionelcomercio.pe/; y/o, (ii) escribir al WhatsApp 911 222 222 para la entrega, realizar el pago de S/19.90. Stock de 2,000 unidades en Lima Metropolitana desde el 29 de noviembre de 2024.