

El sol a la vista

Ante factores climáticos inminentes como el adelgazamiento de la capa de ozono y las altas temperaturas registradas en el país (superiores a los 30°C), así como la llegada del periodo vacacional, no sólo hay que cuidar la piel, sino también la vista.

El crecimiento del "agujero" en la capa de ozono (10.6 millones de millas cuadradas, equivalente a la superficie de los Estados Unidos), aumenta la cantidad de rayos UV que llegan a la Tierra y pueden originar serios daños en los ojos y la piel, según un reporte de la NASA y la National Oceanic and Atmospheric Administration de EU.

El grupo más vulnerable son los niños, ya que la mayor parte del daño por exposición es acumulativo y cerca del 80 por ciento de la exposición a rayos UV a lo largo de nuestra vida ocurre antes de los 18 años," señala la oftalmóloga Susan Stenson, profesora clínica de Oftalmología de la Escuela de Medicina de Nueva York.

Además, de acuerdo con las recomendaciones del Centro para la Piel de Vichy en la Ciudad de México, los niños mayores de 3 años no deben salir sin sombrero, playeras de color oscuro, gafas de sol y bloqueador de máxima protección, pues las exposiciones durante la infancia aumentan considerablemente el riesgo de cáncer cutáneo.

Si se le pone atención a la piel, también hay que hacerlo con los ojos. De acuerdo con un estudio reciente patrocinado por Transitions Optical (empresa productora de las micas

Transitions, avaladas por el Consejo Mundial de Optometría y la Asociación Americana de Optometría como bloqueadores al 100 por ciento de los rayos UV), el 82 por ciento de la gente está consciente de que la exposición prolongada al sol y a los rayos UV está ligada con el cáncer de piel. Sin embargo, solo un 9 por ciento reconoce que los mismos también pueden tener consecuencias en la visión y favorecer el desarrollo de enfermedades oculares, tales como conjuntivitis, degeneración macular y catarata, esta última, principal causa de ceguera en el mundo.

El peligro de los imperceptibles rayos UV es generalmente mayor con la luz del sol brillante, por lo que representa un riesgo para ojos y piel las 24 horas al día, los 365 días del año.

Según la OMS, de los 16 millones de casos de ceguera producidos por catarata anualmente en el mundo, cerca de 3 millones son ocasionados por la exposición al sol, que también es responsable de entre dos y tres millones de casos de cáncer de piel.

Las recomendaciones médicas no son difíciles de seguir. Haga un poco de conciencia y póngalas en práctica para que reciba sólo beneficios del sol.



Apíquese...

- No olvide aplicar bloqueador en orejas, nuca, nariz y pies; utilice productos recientes, tápelos bien y colóquelos en la sombra.
- Siempre es mejor aplicar dos capas que una, y cada dos horas de exposición o después de un baño, incluso cuando es una fórmula resistente al agua.
- El 80 por ciento del envejecimiento global es causado por los rayos UV, particularmente los rayos UVA.
- Los rayos UVA están presentes todo el año desde la mañana hasta la noche, pueden atravesar el cristal, penetran la dermis y modifican la estructura de la piel.
- Use lentes con protección solar 100 por ciento

FOTO: CORBIS

2 millones es el número de células que se encuentran en la piel.

300 millones es el número de células que se renuevan cada día.

2 millones es el número de glándulas sudoríparas del cuerpo humano.

30 días es el tiempo que le toma a la epidermis renovarse por completo

2 m² es la superficie promedio ocupada por la piel.

3.5 kg es el peso de la piel, dos veces mayor al del cerebro.

1 mm es el grosor medio de la piel.

130 años es la duración de vida de la piel.