

[PREVENCIÓN EN VERANO]

[Cuidados de la piel]

Debido a que el daño solar es acumulativo, las exposiciones reiteradas e indiscriminadas (tanto al sol como a la cama solar), producen a largo plazo un envejecimiento prematuro, lesiones precancerosas y cáncer de piel. Algunos tipos de cáncer de piel son extremadamente frecuentes, siendo el carcinoma basocelular el cáncer más común en el ser humano. Otros tumores cutáneos frecuentes son: el carcinoma espinocelular y por último el melanoma.

El cáncer de piel es curable en la mayoría de los casos. Para ello es de suma importancia el reconocimiento precoz y un tratamiento adecuado.

Las lesiones de piel que deben funcionar como "alarma" para realizar una consulta con el dermatólogo son:

1. Cualquier herida en la piel que sangra y no cicatriza con un tratamiento correcto.
2. Lunares que se modifican, pican, arden, duelen o sangran.
3. Gran cantidad de lunares atípicos.

Los lunares o nevos atípicos se diferencian de los lunares normales; pueden observarse siguiendo la regla del ABCD:

- A, asimetría: El lunar deja de ser oval y si lo dividimos por la mitad una porción no es igual a la otra.
- B, bordes: El lunar presenta bordes dentados.
- C, color: El lunar presenta diversos colores.
- D, diámetro: El lunar tiene un diámetro mayor a 6 mm.

A fin de detectar este tipo de lesiones en forma temprana, los dermatólogos sugieren realizar en forma anual un examen físico completo.

[Protección solar adecuada]

Todas las personas deberían contar con una protección solar eficaz, mediante la utilización de:



1. Ropa adecuada y gorros o sombreros de ala ancha.



2. Uso de cremas, geles o spray fotoprotectores para UVA y UVB mayores a 30.

3. Evitar la exposición solar entre las 11 a 15 horas.



4. No usar camas solares.

5. Evitar los medicamentos y cosméticos fotosensibilizantes.

[Medidas para evitar el golpe de calor]

El golpe de calor es un tipo de deshidratación causada por la exposición prolongada a temperaturas altas y se considera una urgencia médica. Tené en cuenta los siguientes síntomas y consejos:

SINTOMAS

- . Cansancio y debilidad.
- . Temperatura corporal superior a 39° C.
- . Vértigos, mareos, desmayo.
- . Dolor de cabeza.
- . Vómitos.
- . Piel roja, reseca y caliente o extrema palidez.
- . Transpiración fría.
- . Aumento de la temperatura corporal.

CONSEJOS

- . Aumentá el consumo de líquidos.
- . Usá ropa ligera, holgada y de colores claros.
- . Evitá las comidas pesadas y muy calientes en días calurosos.
- . Aumentá la ingesta de frutas y verduras.
- . No exponerse al sol en las horas pico.
- . Eliminar o reducir al mínimo el ejercicio físico durante los días muy calurosos.
- . Ante cualquier duda, siempre consultá al médico.