

# Tomar sol, broncearse, qué protector solar escoger: todo lo que tenés que saber para cuidar la piel

7 diciembre, 2021



[@TeffyTello](#)

**La dermatóloga, Florencia Scherli, nos explica la importancia de evitar que la piel sufra como consecuencia del sol.**

Se viene el verano, las altas temperaturas y junto con un clima soleado llega la exposición al aire libre en piletas, balnearios, ríos y arroyos en el Valle de Uco. Y, si bien la exposición al sol no es algo de lo que podamos librarnos, si podemos tomar en cuenta sugerencias para cuidar la piel y evitar dañarla.

Por tal motivo, [Florencia Scherli](#), médica dermatóloga del Hospital Tagarelli, miembro de la Sociedad Argentina de Dermatología, miembro del Colegio Iberoamericano de

Dermatología y secretaria de la Sociedad Argentina de Dermatología sede Mendoza, dialogó con *El Cuco Digital* y en una entrevista explicó la importancia de cuidarnos la piel del sol, qué sugerencias podemos tener en cuenta ante la exposición, los peligros de tomar sol y broncearse, y qué protectores podemos escoger para protegernos.

**-Florencia, podrías decirnos ¿de qué formas podemos cuidarnos la piel este verano?**

En cuanto a los cuidados a tener en cuenta este verano, la fotoprotección es muy importante porque el sol daña nuestra piel, el ADN y predispone el cáncer de piel que es el cáncer más frecuente del ser humano.

**-¿Qué protector solar es bueno elegir?**

Sería bueno escoger uno con un factor que tenga 30 o más. Yo recomiendo si puede ser 50 mejor. No hay mucha diferencia entre los que van del 30 al 50 igual pero mientras más factor tenga mejor. Lo que sí, es importante aplicarlo media hora antes de la exposición al sol y renovarlo cada dos horas si vamos a estar al aire libre. Lo bueno no sería comprar en las líneas de cosméticos sino buscar en farmacias.

**-También es importante elegir en qué momento nos exponemos al sol, ¿no?**

Exactamente, hay que evitar exponerse entre las 10 y las 16 horas. En esos momentos hay que buscar sombra. Además, hay que protegerse de otras formas usando sombreros y lentes de sol.

**-¿Los bebés pueden estar al sol?**

Los niños menores de un año no deben exponerse al sol y los mayores a seis meses ya pueden usar protector solar por si hay exposición en la calle. Además, se recomienda que usen ropa con protección UV.

**-Hay especialistas que recomiendan la exposición al sol, ¿eso**

## **es bueno o malo?**

Estamos sí o sí expuestos al sol, hay que marcar esa diferencia. Exposición solar todos los días de nuestras vidas lo tenemos porque salimos a la calle y nos da el sol en algún momento, el tema es tomar sol, que no está recomendado. Pero si hacemos actividades al aire libre, recreativas, deportivas, vamos a la pileta y demás, es importante tener cuidados. Vamos a disfrutar del verano siguiendo las recomendaciones.

### **-En cuánto al bronceado ¿qué puedes decirnos?**

El bronceado tampoco está recomendado ya que en realidad el bronceado es un mecanismo de defensa de la piel. La piel está reaccionando para evitar que se dañe nuestro ADN. Entonces, el bronceado no es saludable.

### **-Además, de estos cuidados, qué más deberíamos tener en cuenta.**

Es necesario hacerse un chequeo, es decir hacer un control anual con un dermatólogo o dermatóloga de los lunares al menos una vez al año.