

Es conveniente exponerse a la luz solar, pero de manera moderada

Hay que evitar los rayos verticales del sol y hacerlo en lapsos cortos

Es conveniente, sano y adecuado la exposición al sol, por sus beneficios a la salud de la persona, pero tiene que ser en horas adecuadas, sobre todo evitarlo cuando el sol está en el cenit, al mediodía, y en lapsos no prolongados durante más de 20 minutos, señala el investigador emérito del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología e investigador del Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias (CUCBA) de la Universidad de Guadalajara, Alfredo Feria Velasco.

Agrega el investigador universitario que la piel de las personas es diferente y algunos tienen una resistencia mayor a los rayos del sol, sobre todo quienes tienen la piel morena y con mucha pigmentación, no así las personas con piel más blanca, quienes están más expuestas a lesiones e inflamaciones, factor que también hay que tomar en cuenta a la hora de exponerse al sol.

Asimismo el cuerpo tiene zonas más vulnerables, lo que también habrá que tomar en cuenta y protegerlas: “La piel del cráneo, de la cara, así como de los brazos y las manos es más delicada, por ejemplo, con respecto al torso y la espalda. Es por eso que sugerimos a las personas que tienen poco pelo, o los niños pequeños, usar sombrero y en algunos momentos usar manga larga”, dijo Feria Velasco. Otro método recurrente que la población comienza a adoptar, gracias a la concientización que ha habido sobre este problema, es el uso de bloqueadores y filtros solares, lo que también ha evitado problemas. La luz ultravioleta del sol es fuerte y hay que proteger la piel para evitar un caso serio de dermatitis que derive en un asunto degenerativo.

“Por eso es recomendable evitar la luz vertical del sol, no exponerse después de las 11:00 horas y no antes de las 15:00 horas. Si una persona hace ejercicio, tampoco durar más de 20 minutos continuos de exposición al sol, y habrá que buscar protegerse o ponerse a la sombra. No está contraindicado usar bloqueador solar a la hora de permanecer durante más tiempo”, agregó.

Guadalajara, Jal., 5 de mayo de 2011.

Texto: Juan Carrillo Armenta

Fotografía: Internet

Edición de noticias: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Alfredo Peña Velasco](#) [1]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/es-conveniente-exponerse-la-luz-solar-pero-de-manera-moderada>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/alfredo-pena-velasco>