

# “El sol daña nuestra piel, el ADN y predispone el cáncer de piel”, la importancia del protector solar

5 septiembre, 2022



**La dermatóloga, Florencia Scherli, brindó valiosa información a tener en cuenta.**

Junto con los días primaverales y el clima soleado llega la exposición al aire libre, 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.

Florencia Scherli, médica dermatóloga del Hospital Tagarelli, miembro de la Sociedad Argentina de Dermatología, miembro del Colegio Ibero-latinoamericano de Dermatología y secretaria de la Sociedad Argentina de Dermatología sede Mendoza, dialogó con [El Cuco Digital](#) y explicó la importancia de cuidarnos la

piel y qué protectores podemos escoger para protegernos.

La especialista comenzó destacando que “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**”.

Por tal motivo, no deberíamos olvidarnos de levantarnos y ponernos un protector solar. “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”.

Por otro lado, Florencia Scherli destacó que aunque estamos constantemente expuesto al sol, sería bueno 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**”.

En tanto, “**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”.

Por último, la profesional detalló que “**es necesario hacerse un chequeo**, es decir hacer un control anual con un dermatólogo o dermatóloga con el objetivo de prevenir cualquier enfermedad”.

**[Leer también: ¡Atención! Cómo cuidar la salud cuando realizamos actividades al sol](#)**