


Noticias
Nº 82 - 2022

 0810-122-7900
www.osmecon.com.ar



OSMECON
SALUD
CUIDA TU VIDA

Círculo Médico de Lomas de Zamora



La exposición al Sol y la Salud

Diez consejos para el cuidado de la piel al sol

El cuidado de los ojos

El Sol y los niños

La Exploración Dermatológica

El bronceado de la piel

El bronceado controlado provoca un oscurecimiento de la piel que además de beneficiar la protección contra los rayos ultravioletas del sol, proporciona un moreno dorado muy atractivo a la piel.

Sin embargo, un estudio establece que broncear la piel, aunque se haga de forma saludable bajo protección, puede bloquear la síntesis de vitamina D.

Para llegar a esta conclusión, el equipo de investigación evaluó a 986 personas de entre 13 y 82 años de edad expuestos de forma diaria al sol. Además, estudió también, los diferentes tipos de piel, los niveles de vitamina D; y el número de horas de exposición multiplicado por la fracción de la superficie corporal expuesta de cada participante.

Los individuos más bronceados y expuestos a la radiación solar contaron con menos deficiencia de vitamina D que el resto. No obstante, la mayoría de los participantes tenían los niveles séricos de vitamina D por debajo del límite normal.

“Nuestra investigación demuestra que la mayoría de las personas del estudio tenían concentraciones séricas de vitamina D por debajo de lo normal pese a vivir en una región tropical con tasas muy altas de exposición solar”, asegura el autor principal del estudio y jefe de la División de Endocrinología y Diabetes en la Universidad de la Escuela de Medicina de Pernambuco, en Brasil.

Estos hallazgos que sugieren que el bronceado de la piel limita el aumento progresivo de la vitamina D, por lo que no solo bastará con la correcta aplicación de protectores solares, sino que en el verano también tendremos que limitar nuestras horas de sol.



Diez formas de cuidarnos del Sol

Llega el verano, y con el buen tiempo nos gusta ir a la playa a tomar el sol y refrescarnos con un baño. Pero, ¿cómo hacerlo de manera segura? Te damos 10 consejos para tomar el sol que se convertirán en tus 10 mandamientos de este verano.

1. Limita el tiempo de exposición

El sol nos aporta muchos beneficios, incluyendo para nuestro estado de ánimo, pero sí queremos evitar complicaciones a largo plazo en la piel, debemos limitar el tiempo de exposición. Si vas a la playa, intentá no pasar más de media hora seguida tomando el sol directamente, busca la sombra debajo de una sombrilla, un árbol, un toldo o un edificio.

Evitá la exposición solar especialmente entre las 12 y las 16h, durante las cuales los rayos solares tienen una incidencia más directa sobre la Tierra. Pensá que, además de ser perjudicial para tu piel, también puede suponer un peligro para tu salud y llegar a provocarte dolor de cabeza, mareos o hasta una insolación. Las mejores horas para tomar el sol, son aquellas en las que los rayos inciden indirectamente, es decir, a primera hora de la mañana o al final de la tarde. El truco está en que tu sombra sea más larga que vos.

Una piel bronceada puede ser muy bonita, pero pasar demasiado tiempo bajo el sol hará que envejezca mucho más rápido, qué es lo que llamamos foto-envejecimiento. Si querés broncear tu piel de manera segura: utilizá pantallas protectoras que protejan tu piel pero aceleren el bronceado.

2. Utilizá un buen protector solar

La calidad del protector solar es muy importante. Utilizá siempre productos que cuenten con evidencias científicas y estén testados dermatológicamente.

Lo más importante es que escojas la textura que más te guste para que te guste ponértelo (y volverlo a aplicar cada 2 horas). Por lo general, nos bastará con una crema solar de protección solar Alta (SPF30 o 50) o Muy Alta (SPF 50+).

Se recomienda no usar los protectores del año anterior, ya que pueden haber perdido su eficacia al haber estado en condiciones de conservación inadecuadas y podemos correr el riesgo de quemarnos.

3. Protegé especialmente a los niños

Los niños siempre deben usar protector solar específicamente formulados para ellos debido a que la concentración de sus filtros es diferente. La piel de los niños es especialmente delicada y puede sufrir más que la de los adultos bajo el sol (la capacidad de protegerse del sol con melanina se desarrolla pasados varios años).

Además, las quemaduras solares durante los primeros años de vida son muy peligrosas, y aumentan el riesgo de padecer cáncer de piel en la edad adulta. Es por ello que solemos decir que "la piel tiene memoria".

Las recomendaciones generales para los bebés y niños son las siguientes:

- En el caso de los bebés menores de 1 año, recomendamos mantenerlos fuera de la luz solar directa y protegerlos de la luz indirecta con protectores solares específicamente formulados para la piel frágil de ellos.

- Los niños entre 2-3 años no deben exponerse directamente a los rayos solares. Deben utilizar siempre un protector solar adecuado con un SPF muy alto (50+) y además complementarlo con medidas físicas como camisetas, gorros, pantalones, gafas de sol y sombrilla para disminuir las áreas expuestas al sol.

- En niños mayores de 3 años, debido a las actividades en la playa y en la piscina, hay que aplicar protector solar infantiles resistentes o muy resistentes al agua, es decir, que mantengan el SPF 40 u 80 minutos después de la inmersión. Si pasa ese periodo de tiempo, hay que volver a aplicar el protector. Sí, tras el baño, los secamos con una toalla, también reaplicaremos el protector solar, ya que lo estamos eliminando de la piel. Es por ello que para niños mayores de 3 años recomendamos utilizar una protección muy alta con SPF50+, resistente y muy resistente al agua.

4. Elegí un protector solar para cada necesidad

La elección del protector solar se debe hacer en función de las necesidades específicas de cada persona y cada zona del cuerpo. Una persona con un fototipo alto (de piel oscura) puede estar correctamente protegida con un SPF30 pero, aunque su riesgo de quemaduras sea menor, puede tener más tendencia a la aparición de manchas. Las personas con fototipos más claros, con mayor tendencia a quemaduras o aparición de manchas y lesiones cancerosas, deberán usar una protección más alta SPF50 o SPF50+.

Si tenés un problema en la piel, debes pedir consejo a tu dermatólogo acerca de cuál es el protector solar más adecuado para ti. Por ejemplo, si tienes alergia solar o queratosis actínica, será mejor usar un protector solar específico para ello.

El protector también debe ser el adecuado para cada



parte de tu cuerpo. Al proteger la cara siempre se deben escoger texturas más fluidas como la de, mientras que en el caso de las cremas corporales puedes elegir entre diferentes texturas. Por ejemplo: para las pieles grasas son más recomendables las texturas gel, mientras que para las pieles secas las texturas fluidas y acuosas son las más apropiadas.

Si lo que querés es protegerte del sol sin renunciar al maquillaje, te recomendamos una pantalla con color.

5. Aplicate el protector solar correctamente

Siempre se deben seguir las recomendaciones de uso que se indican en el envase. Si no te aplicás correctamente estos productos, no te estarás protegiendo correctamente.

Los estudios científicos indican que, en general, solo se emplea un cuarto de la cantidad de pantalla necesaria para garantizar su eficacia. Es por ello que debes aplicar la pantalla fotoprotectora de manera generosa y uniforme sobre la piel seca (o mojada si se trata de un protector para piel mojada).

Extender bien los productos es especialmente importante en los protectores en formato spray hay que aplicar la cantidad indicada en el envase y extenderla por toda la superficie expuesta al sol.

Recuerda también que debes aplicarte el protector solar media hora antes de tomar el sol, y volver a aplicarlo cada 2h, así como después de bañarte, sudar o secarte con la toalla.

6. Protegé las partes más sensibles de tu cuerpo

Aunque debes proteger todo tu cuerpo, hay zonas sensibles que necesitan un poquito más de cariño: la cara, el cuello, y el escote. Otras zonas muy importantes son los hombros y las manos, pero también las orejas y el empeine de los pies. Estas últimas son zonas a las que no solemos dar mucha importancia y nos olvidamos de proteger, a pesar de ser zonas que sufren mucho más la radiación solar directa.

Además de la pantalla, hay que extremar las precauciones en estas zonas. Algunas cosas que puedes hacer para evitar quemaduras son:

- Usar gafas de sol con protección ante los rayos UV
- Usar sombrero o gorra (sobre todo en personas con calvicie)
- Proteger tus labios con protectores solares labiales
- Taparte con una sombrilla

7. ¿Está nublado? También hay que protegerse

Las nubes no son excusa para no protegerse. Si vas a la playa o a la calle en un día nublado, también deberás aplicarte el protector solar correctamente.

Piensa que las nubes dejan pasar más del 80% de la radiación solar, con lo que puedes quemarte igual en un día nublado.



Para saber cuál es el riesgo de quemaduras, puedes consultar el Índice UV, que es un indicador de la intensidad de la radiación ultravioleta en la Tierra, en una escala que comienza en 0 y suele medirse hasta el 11+, aunque no está acotada. Para que te hagas una idea, el índice UV en Reykjavic (Islandia) es de 1, el de Londres es de 5, el de Barcelona es de 9 y en Caracas es de más de 11.

8. Hidratate bien y a menudo

Una buena hidratación es clave para llevar una vida saludable, pero en los días en los que tomamos el sol se convierte en algo esencial y muy importante, ya que el sol provoca una deshidratación progresiva en nuestro organismo que se intensifica cuando estamos bajo sus rayos.

Tomá agua durante todo el tiempo que estés bajo el sol, de manera espaciada y a pequeños sorbos. Beber agua te ayudará a evitar un golpe de calor, mareos e insolaciones. Puedes alternarla con limonada o jugos, aunque siempre debes tener agua a mano. Además, ¡te ayudará a refrescarte!

9. Controlá tus manchas

El sol del verano puede hacer que tus manchas y lunares cambien, por lo que debes llevar un autocontrol de las manchas y lunares de tu cuerpo. No tenés que contar todas tus pecas, pero sí es importante controlar el número y tamaño de los lunares que tienes, sobre todo para poder detectar cambios y posibles melanomas. La técnica del "ABCDE" te será útil para ver qué cosas debes tener en cuenta al mirar tus lunares.

Si ves alguna irregularidad o algún cambio en el color, la forma o el tamaño de tus manchas o lunares, consulta con tu especialista lo antes posible.

10. Cuidá tu piel al volver a casa

Al volver de la playa, tu piel estará deteriorada por el aire, la sal del mar o el cloro de la piscina. Dale un respiro dándote una ducha sin jabones fuertes y aplicando después una crema hidratante que la nutra, alivie y refresque después de la exposición solar.

También podés aplicarte una loción after sun, que calmará e hidratará tu piel irritada por el sol mientras evita su descamación y prolonga el bronceado gracias a su formulación específica.



Proteger nuestros ojos

Así como en verano cuidamos nuestra piel de la exposición solar, también debemos hacerlo con nuestros ojos. La exposición a la luz solar brillante produce aumento de la incidencia de catarata, degeneración macular relacionada a la edad, y en menor grado, tumores oculares. El riesgo, podría decirse que, es similar a lo que causan las camas solares en la piel.

Mirar al Sol

Bajo ninguna circunstancia se debe mirar directamente al Sol, ni siquiera con anteojos de sol puestos. Porque pueden producirse daños en la macula (la parte del ojo que nos permite ver con precisión) y estos daños podrían llegar a ser irreversibles.

Los rayos UV y los ojos

La radiación UV, ya sea que provenga de la luz solar natural o de rayos artificiales en espacios cerrados, puede deteriorar los tejidos de la superficie del ojo, incluyendo la córnea. En otras palabras, pueden producirse daños en la superficie ocular y en el cristalino, provocando catarata. Por otro lado la enfermedad macular relacionada a la edad, conocida como maculopatía, también se relaciona, entre otras causas, con exposición prolongada a rayos UV. Cabe aclarar que el daño se origina luego de exposiciones acumulativas.

Los anteojos de Sol

Los anteojos de sol que adquiramos deben:

- Tener filtro para rayos UVA y UVB. La capacidad de bloquear estos rayos no depende de la tonalidad de los lentes ni de su precio. Existen diferentes rangos de protección UV. Para ir a un lugar de veraneo se recomienda que los anteojos posean un filtro UV del 80% o superior.
- Indicar si bloquean los rayos UVA y UVB. Esto, no es algo que nosotros podamos distinguir mirando el vidrio y no depende de cuán oscuros sean.
- Cubrir toda el área de los ojos, y de ser posible, utilizar también sombrero.

Los lentes de contacto

La gente que usa lentes de contacto de igual forma debe protegerse con anteojos de sol. Si bien algunos vidrios transparentes con graduación proporcionan protección UV, corresponde que estemos informados sobre el tipo de lente que tienen nuestros anteojos, a fin de conocer si esta protección es suficiente.

Medidas de protección ocular

- Se recomienda evitar la exposición en horas del mediodía, cuando las radiaciones UV son más fuertes.
- Procurar utilizar lentes la mayor parte del tiempo, y de ser posible, utilizar sombrero.
- En lugares de veraneo, no hay que confiarse de las nubes. Una capa fina de nubes permite el paso de las radiaciones UV.

El riesgo de los anteojos baratos

El riesgo existe porque desconocemos el origen de estos anteojos. Los cuales carecen de controles en su fabricación y venta. Por lo tanto, no podemos estar seguros de que provean la protección UV necesaria. Sin dudas, nos exponen a un riesgo innecesario.

Cuidado de los ojos también en el agua

Al tomar baños en piletas, procurar el uso de gafas protectoras ya que el cloro del agua de muchas piscinas puede causar irritación que hará que los ojos sean más sensibles a la radiación solar; también el agua de piscinas puede ser vehículo de infecciones oculares, que suelen aumentar hasta un 20% en verano.

En verano es de suma importancia el cuidado de los ojos y la higiene de las lentillas. Se aconseja evitar nadar con las lentillas puestas, o bien si se hace que sea usando lentillas desechables de un solo uso.

Al realizar deportes al aire libre, es de especial importancia la protección de los ojos por la posibilidad de lesiones oculares, a partir de traumatismos, por la propia irradiación o por la combinación de ambos factores.

Mantener siempre limpios los párpados y zonas próximas a los ojos, de restos de polvo o arena o de secreciones.

En caso de conjuntivitis, visión borrosa, dolor, sensación de cuerpo extraño, sensación de arena, lagrimeo, picazón, enrojecimiento, sensibilidad a la luz, legañas excesivas, inflamación o cualquier otra molestia ocular, se recomienda acudir al oftalmólogo. Debe evitarse el uso de cualquier colirio que no haya sido recetado por el médico.

Consecuencias de no proteger los ojos bien

En verano, al permanecer muchas horas al aire libre y al sol, es fácil que sometamos los ojos a un exceso de radiación ultravioleta (rayos UV) que puede resultar nociva. La exposición a la luz solar directa durante más tiempo del estrictamente necesario puede ocasionar sequedad ocular e irritaciones, así como quemaduras en la córnea.

Los rayos ultravioleta de la radiación solar pueden dañar irreversiblemente la retina de los ojos y llegar a causar ceguera permanente; también pueden afectar a las partes anteriores de los ojos, causando cataratas u otras patologías.

En los casos en que se observe sequedad ocular, se recomienda el uso de colirios de lágrimas artificiales, o antiinflamatorios si hay irritación.

Siempre es conveniente consultar con el especialista.





Lesiones por el Sol en la Piel

Es muy importante examinar la piel de todo el cuerpo de manera periódica, esto puede ayudarte a identificar cualquier lunar o mancha anormal.

Detección

Para detectarlas es útil seguir la técnica "ABCDE":

Asimetría: el contorno de una mitad del lunar no es igual al otro.

Bordes: los bordes son desiguales, borrosos o irregulares.

Color: el color es disparejo y puede incluir tonalidades negras, cafés y canela.

Diámetro: hay cambios en el tamaño, generalmente se vuelven más grandes.

Evolución: cualquier cambio en el lunar en las últimas semanas o meses.

Otras señales de advertencia son:

- Una llaga que no cicatriza. Propagación del pigmento del borde de una mancha hasta la piel circundante.
- Enrojecimiento o una nueva inflamación más allá del borde.
- Cambio en la sensación (comezón, sensibilidad o dolor).
- Cambio en la superficie de un lunar (descamación, exudación, sangrado, o la apariencia de una protuberancia o nódulo).

Si detectas en tu piel algún lunar o mancha con las características anteriores, debes acudir a tu dermatólogo para que te haga una exploración dermatológica y un posterior diagnóstico.

La exploración dermatológica

En consulta, los dermatólogos pueden combinar dos técnicas para realizar la exploración dermatológica: la dermatoscopia digital y el dermatoscopio de mano.

Los profesionales analizan todos los lunares del cuerpo, rostro y cuello y los interpretan mediante estas técnicas de diagnóstico por imagen.

La dermatoscopia es una técnica de imagen que permite ver estructuras que no son visibles a simple vista. Tiene entre 10 y 30 aumentos y evita que la capa córnea refleje la luz para poder ver en profundidad la piel.

Cuando realizarla

Si sospechamos de cualquier anomalía en nuestra piel, como lunares que cambian, lesiones rosadas con escama que no curan (especialmente en cabeza y cuello)... deberíamos acudir al dermatólogo para una revisión de la piel.

Recordá siempre proteger tu piel cuando estés al aire libre y examinarla regularmente.

Te recordamos los canales a través de los cuales te puedes comunicar con nosotros:

- Osmecon Salud App: Consultas, información y otros trámites desde Google Play o Apple Store.
- Página web: www.osmecon.com.ar
- Teléfono: 0810-122-7900
- WhatsApp: +54 911 3500 0705
- Mail de autorizaciones: autorizaciones@cmlz.org

Los canales sugeridos para tus pagos son:

- Osmecon Salud App (con CBU)
- Vía web en www.osmecon.com.ar
- Telefónicamente en el 0810-122-7900 con CBU o tarjeta VISA
- Pago electrónico Banelco / Pago mis cuentas
- Pago Fácil
- Rapipago
- Red Link: www.linkpagos.com.ar
- Débito automático de cuenta bancaria (todos los bancos)
- Débito automático de tarjeta VISA
- Mercado Pago, con el dinero que tengas depositado en tu cuenta
- Personalmente, en CMLZ Colombres 420 Lomas de Zamora de lunes a viernes de 8 a 16 hs



0800-222-SALUD (72583) www.ssssalud.gov.ar • R.N.E.M.P. 1144

Cartilla Médica Siempre Actualizada

Acceda a la nuestra Cartilla Médica, siempre actualizada, a través de nuestro sitio web www.osmecon.com.ar o a través de la **Osmecon Salud App**.



Specialty	Specialist	Phone	Address	City	Phone
Gastroenterología - Especialistas	AHUALLI, Gastón	4244-4561	4244-4561	Zamora	4244-4561
Gastroenterología - Especialistas	AHUALLI, Gastón	4244-4561	4244-4561	Zamora	4244-4561
Cirugía Vascular Periférica - Especialistas	AHUI, Marcela A.	4244-4561	4244-4561	Zamora	4244-4561
Cirugía Vascular Periférica - Especialistas	AHUI, Marcela A.	4244-4561	4244-4561	Zamora	4244-4561
Cirugía Vascular Periférica - Especialistas	AHUI, Marcela A.	4244-4561	4244-4561	Zamora	4244-4561
Urología - Especialistas	AGUIRRE, Juan Pablo	4244-4561	4244-4561	Zamora	4244-4561
Gastroenterología - Especialistas	AHUALLI, Gastón	4244-4561	4244-4561	Zamora	4244-4561
Gastroenterología - Especialistas	AHUALLI, Gastón	4244-4561	4244-4561	Zamora	4244-4561
Cirugía Vascular Periférica - Especialistas	AHUI, Marcela A.	4244-4561	4244-4561	Zamora	4244-4561
Cirugía Vascular Periférica - Especialistas	AHUI, Marcela A.	4244-4561	4244-4561	Zamora	4244-4561



Validá tus datos para una mejor atención personal

Necesitamos estar comunicados para poder atenderte mejor. Validá tus datos de contacto de e-mail y celular vía web ó directamente por la Osmecon Salud App.



Validá tu Credencial Virtual en tu Osmecon Salud App



Ahora podés llevar tu credencial con vos siempre

Validá tus datos de contacto; número de celular y dirección de e-mail, a través de la app, y así podrás utilizar esta credencial virtual cada vez que la necesités.

Así de fácil.



Utilizá la Credencial Online disponible en nuestra Osmecon Salud App

Mostrála desde la pantalla de tu celular para evitar el contacto
Tiene validez absoluta y permanente



Osmecon Salud App

Accedé a todos nuestros servicios desde tu celular; Credencial virtual, Pagos, Autorizaciones, Cartilla y mucho más.

Para equipos con sistema operativo iOS y Android



Círculo Médico de Lomas de Zamora