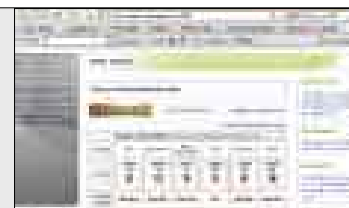


Temadeldía

Reporte de radiación solar
Desde el viernes el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi) publica los reportes diarios sobre la radiación ultravioleta en: www.senamhi.gob.pe/?p=0420.



MUCHO CUIDADO CON EL BRONCEADO

Alertan sobre mayor radiación solar en las playas limeñas este verano

■ **Proyecciones del Senamhi señalan niveles de riesgo extremo al mediodía**

■ **Colocan toldos en los patios para las clases de educación física en la sierra sur**

CARLOS NECOCHEA FLORES
BRUNO ORTIZ BISSO

Es ya un hecho comprobado. La radiación solar y por ende ultravioleta se han incrementado en los últimos años. El Perú, conocido también como el Imperio del Sol por su alusión a los incas, es uno de los más afectados con este fenómeno, que tiene mayor incidencia en las zonas elevadas del sur andino.

El cambio es de tal magnitud que hasta en algunas ciudades afectadas por la intensa radiación se han tomado medidas de protección, dado el aumento de casos de afecciones a la piel.

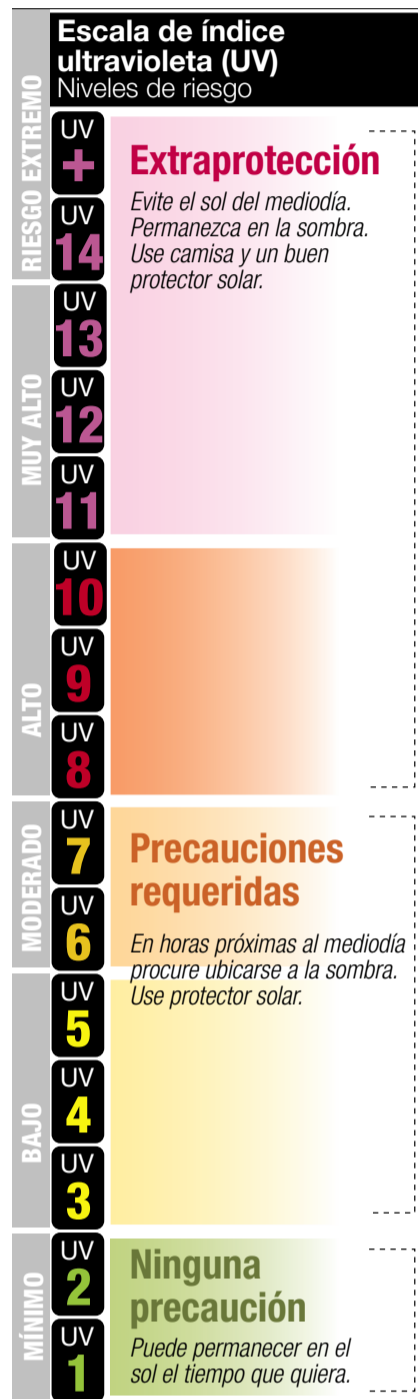
Informes del Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú (Senamhi) advierten que este incremento tiene como causas varios factores, entre ellos la mayor contaminación ambiental. “El agotamiento de la capa de ozono, que a su vez tiene directa relación con la alta incidencia de contaminación ambiental, entre otros factores, trae como consecuencia el incremento de la radiación ultravioleta (RUV)”, reveló el ingeniero Orlando Ccora de la Dirección General de Investigación y Asuntos Ambientales.

“Los efectos pueden ser beneficiosos y también dañinos cuando se exceden los límites permitidos para su exposición. Y los daños no solo son en el ser humano, sino en los ecosistemas, en la mortandad del plancton y en los peces por la falta de alimentos, entre otros problemas”, añadió el experto.

En algunas zonas del país los índices han aumentado a niveles muy preocupantes, principal-

Cuando calienta el sol... quema de verdad

El promedio de radiación ultravioleta (RUV) para esta temporada de verano en las playas del litoral limeño, comprendido entre Chancay y Cañete, alcanzará niveles extremos que son calificados como perjudiciales para la salud. La alerta del Senamhi impone nuevos horarios para disfrutar de la playa sin problemas.



Valores estimados de radiación ultravioleta y temperatura



Reacción de la piel a la exposición solar

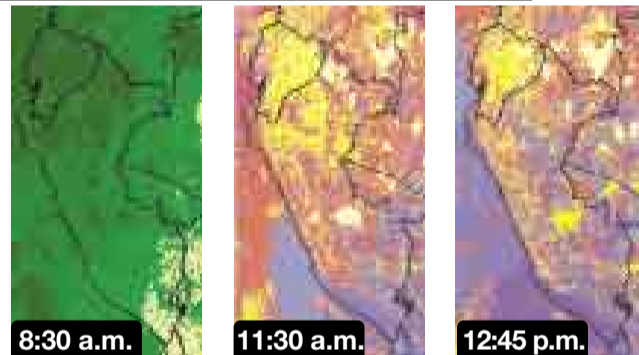
- TIPO I** Piel blanca con pecas
Siempre se quema, pero nunca se broncea.
- TIPO II** Piel blanca
Siempre se quema fácilmente, pero se broncea mínimamente.
- TIPO III** Trigueña clara
Puede quemarse, pero en forma moderada. Se broncea gradualmente.
- TIPO IV** Trigueña
Puede quemarse, pero en forma mínima. Siempre se broncea.
- TIPO V** Morena
Rara vez se quema. Se broncea fácilmente.
- TIPO VI** Negra
Nunca se quema. Se broncea profundamente.

La medición de rayos UV hecha alrededor del mediodía muestra que desde la playa Mamacona hacia la playa Bujama los niveles de radiación ultravioleta llegan a valores extremos.

Incidencia de rayos UV sobre el Perú (9/1/2009)

El monitoreo satelital que se hace sobre nuestro territorio muestra cómo la incidencia de rayos ultravioleta aumenta a niveles extremos hacia el mediodía.

Los máximos niveles alcanzados en la costa llegan hasta el nivel 17 de radiación ultravioleta.



El 2009 será uno de los más cálidos

Estudios científicos advierten que el 2009 será uno de los años más calurosos de la historia. Investigadores del Met Office (oficina meteorológica del Reino Unido) y de la Universidad de East Anglia consideran que este año será uno de los cinco más cálidos de los que se tiene registro histórico.

La predicción dice que la temperatura media en el planeta en el 2009 será de 14,44 °C, 0,44 grados por encima del promedio oficial registrado desde la década del 60.

Los registros sobre los que se establece la temperatura media comenzaron en 1850 y muestran que diez de los años más calurosos en el último siglo y medio corresponden al período 1997-2008.

El récord lo ostenta 1998, en el que la temperatura media alcanzó los 14,52 grados. Fue en ese año que el fenómeno de El Niño tuvo una gran intensidad. Los científicos también comprobaron que la temperatura del planeta se incrementó entre el 2000 y el 2008 en 0,2 grados con respecto a la década de los años noventa, según reveló el profesor Phil Jones, director de la Unidad de Investigación Climática de la Universidad de East Anglia. “Es probable que se produzca un calentamiento mayor, hasta niveles récord, en cuanto se desarrolle un nuevo fenómeno de El Niño”, dijo el profesor Chris Folland del Met Office.

mente en las regiones andinas de la zona sur, donde se reportan índices de radiación ultravioleta de hasta 16. En el caso de las playas de la capital, expertos del Senamhi estiman que la radiación ultravioleta para este verano en horas del mediodía llegará a índices de 13 a 16, ran-

gos calificados como de muy alto a extremo.

Informaron que como precaución frente a esta intensa radiación solar, en varias ciudades, entre ellas Arequipa, el izamiento de la bandera, que tradicionalmente se realizaba al mediodía, ahora se celebra a las 9

a.m. También en numerosos colegios se han instalado toldos para las prácticas de educación física que usualmente se realizaban bajo un sol abrasador.

RADIACIÓN PERJUDICIAL

El dermatólogo Manuel del Solar advirtió que la radiación ultravioleta puede ser perjudicial o tóxica cuando la exposición se realiza sin protección o se abusa de ella.

“La radiación ultravioleta genera cambios en nuestra piel que pueden ser agudos o inmediatos (por ejemplo, eritema solar o quemadura) y crónicos o a largo plazo (como el fotoenvejecimiento o

envejecimiento prematuro)”.
Reveló que hay enfermedades producidas directamente por el sol como la fotodermatitis, otras que son agravadas por la exposición sin protección como el lupus, rosácea y melasma, y por la acumulación de radiación que lleva al cáncer de la piel.

ES UNA ENFERMEDAD QUE SE ADQUIERE CON EL PASO DEL TIEMPO PERO QUE SE PUEDE EVITAR

Una adecuada protección y un estilo de vida saludable previenen del cáncer de la piel

La piel está preparada para recibir los rayos solares, los cuales son beneficiosos para el organismo. Sin embargo, sobrepasar de manera crónica los límites de resistencia a estos rayos que tiene la piel, puede ocasionar daños en el ADN de sus células y generar cáncer. Pero no se trata de una dolencia que se detecta de un día para otro, sino que es un daño que se causa con el paso de los años. Por ello es indispensable dar a la piel una protección adecuada y constante.

Según explica el doctor Mauricio León, cirujano oncólogo del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (INEN), hay dos tipos de cáncer a la piel: el tipo melanoma y el no melanoma. “El primero es el más agresivo, y en estadios avanzados migra a los ganglios y a otros órganos internos. El segundo es el más frecuente”, explica el especialista, quien aclara que, como todos los cánceres, se puede curar si se detecta en sus fases iniciales.

RECONOCIENDO EL CÁNCER
El cáncer se manifiesta a través de manchas en la piel. ¿Pero cómo



ALERTA. Una de las zonas más sensibles es la espalda, donde uno mismo no nota la aparición de manchas. Sométase a despistajes anuales.

determinar si alguno de nuestros lunares es señal de cáncer?

“Existe la regla básica del A, B, C y D. La A de asimetría es trazar una línea imaginaria en medio de la mancha y ver si sus lados son iguales; la B de borde es comprobar que estos sean regulares y definidos en el lunar. En la C de color la mancha debe tener un tono uniforme, homogéneo, mientras que la D de diámetro se refiere a que el lunar debe tener un tamaño máximo de 6 mm. Si

no se cumplen por lo menos dos de estas características, hay riesgo”, explica León. No obstante, recuerda que este diagnóstico debe realizarlo un especialista.

“No hay que esperar a que alguna mancha cambie de tamaño, color o forma drásticamente o si empieza a sangrar. Esas son malas señales”, agrega.

¿Y el tratamiento de este tipo de cáncer es similar al de los otros? No. Principalmente el tratamiento es quirúrgico, con el re-

tiro de la zona donde se manifiestan el cáncer y sus márgenes. La quimioterapia y la radioterapia se usan solo en casos especiales o con la enfermedad en estadios avanzados.

El doctor León recalca que un estilo de vida saludable es fundamental para la prevención. “Ejercicio constante, una buena alimentación balanceada y consultas anuales con el especialista sirven para prevenir y detectar a tiempo el cáncer”, señala.

asuservicio

Use el protector adecuado y modere su exposición al sol

La protección de la piel no debe limitarse al verano, pues los rayos solares los recibimos durante todo el año. A continuación algunas recomendaciones de los expertos para no tener que lamentar males que pudieron evitarse.

1 El sol emite rayos ultravioleta (UV) A y B, de los cuales los segundos son los más peligrosos. Contra ellos se usan los bloqueadores. El factor de protección solar (FPS) que debe buscar como mínimo es el de 35. Este debe aplicarse constantemente, pues el sudor y el agua ayudan a que se salga.

2 Las nubes no filtran los rayos UV. No se confíe de los días nublados y échese también bloqueador.

3 Debe dosificar de manera adecuada sus momentos de exposición al sol. Evite hacerlo entre las 11 a.m. y las 2 p.m., pues entre esas horas los rayos UV caen de manera más vertical sobre la tierra. Si está en la playa o en la nieve recibirá do-

ble exposición, pues tanto el agua del mar como la nieve reflejan los rayos solares.

4 La piel de los niños muy pequeños aún no está preparada para el sol. Por eso es recomendable que recién sean expuestos—con todas las medidas de seguridad del caso—desde los 2 años de edad en adelante. Antes sería poner en riesgo la salud de sus pequeños.

5 Las sombrillas, los sombreros y las prendas de vestir pueden ser útiles, pero dependiendo del material y la trama del tejido, pues los rayos UV pueden atravesarlos y dañar la piel. Las prendas deben ser de algodón y el tejido tupido. En el caso de los anteojos, deben tener lunas con filtros UV. Se recomienda comprarlos en lugares de confianza.

6 Es importante el consumo de agua al inicio y durante la realización de actividades al aire libre. Descarte las gaseosas y bebidas alcohólicas.