

Diviértase al sol protegiendo su piel



La exposición a la luz solar produce efectos positivos como el bronceado, la síntesis de la vitamina D, los efectos hormonales y sobre el estado anímico, y el tratamiento de enfermedades cutáneas. Pero también produce efectos negativos a corto plazo (el eritema solar, la deshidratación, la insolación) y a largo plazo (el fotoenvejecimiento y el cáncer cutáneo).

¿Qué son los ultravioletas?

La luz solar emite radiaciones electromagnéticas de distintas longitudes de onda. Nos interesa conocer la radiación ultravioleta (RUV), y en concreto las más nocivas: la UVB (responsable del eritema solar o quemadura, de las alteraciones a nivel del ADN y de la formación de melanina) y la UVA (produce alteraciones a nivel estructural y genera radicales libres, es la causa del fotoenvejecimiento y de un falso bronceado).

¿Qué es el UVI?

El índice de UV (o UVI en inglés) es un nuevo índice de predicción que permite valorar el grado de nocividad de la RUV para la piel. Debemos tener en cuenta este índice, que se difunde diariamente en verano, para programar nuestros baños solares. No podemos olvidar que el cielo nublado deja pasar los rayos UVA y UVB del sol y que en días nublados podemos quemarnos sin una fotoprotección adecuada.

¿Puedo olvidarme de los fotoprotectores si ya estoy bronceado/a?

El bronceado puede dificultar la penetración de parte de la radiación UVB pero no de la UVA, por ello aconsejamos mantener la aplicación de los fotoprotectores.

¿Qué me puede pasar si tomo mucho sol?

Existen efectos perniciosos del sol a largo plazo como el fotoenvejecimiento (envejecimiento prematuro de la piel) y el cáncer cutáneo. Los mismos efectos que la RUV causa en la piel suceden también en los párpados, pero además la córnea, el cristalino y la retina son tres estructuras oculares que pueden verse afectadas por la exposición a la radiación solar.

¿Qué fotoprotector debo usar?

Hay diferentes formas de protegerse del sol. Podemos usar **prendas de vestir adecuadas, sombreros, camisetas y gafas** y/o aplicar **cremas de protección solar sobre la piel**.

Existen varios tipos de filtros protectores: físicos (reflejan la RUV), químicos (absorben la RUV), organominerales y biológicos. Dependiendo de la edad y de nuestro tipo de piel nos convendrá un tipo u otro.

El grado de protección de un filtro se mide con el llamado FPS (factor de protección solar) o con el índice de protección (IP), que se expresa con un número. Nuestro dermatólogo nos puede aconsejar el factor de protección solar a utilizar más acorde a nuestras características valorando: la edad, el tipo de piel, la cosmética de los productos y nuestros planes de verano.

Recomendaciones para tomar el sol.

- Tenga especial atención a las primeras exposiciones de cada verano para evitar quemaduras.
- Expóngase progresivamente al sol y evite la exposición solar entre las 12 y las 16 horas.
- La forma correcta de aplicarse un fotoprotector es: en casa, 30 minutos antes de la exposición solar, sobre la piel bien seca y de forma abundante.
- Utilice un factor de protección solar (FPS) de 15 o mayor, y preferiblemente de “amplio espectro” que proteja de los rayos UVA y UVB.
- Reaplique el producto cada dos horas y después de cada baño.
- No utilice los protectores de la temporada anterior.
- Ni las sombrillas, ni pasear por la playa, ni estar mucho tiempo en el agua suponen gran protección. No olvide que puede quemarse realizando cualquier actividad al aire libre (playa, piscina, deporte...)
- La altitud aumenta la incidencia de la radiación, al igual que la reflexión de la nieve (un 80%), la arena o la hierba (un 15-25%).
- No utilice cosméticos en la playa y consulte si los medicamentos que toma pueden producir reacciones con el sol.
- Evite las sesiones bronceadoras con lámparas de rayos UVA, ya que contribuyen a la aparición de cánceres cutáneos y aceleran el envejecimiento cutáneo.
- El bronceado logrado con lámparas UVA casi no protege del sol. Los autobronceadores no protegen frente a la RUV.

Consejos especiales para niños.

- Los recién nacidos y los niños menores de 3 años no deben exponerse al sol.
- Deben protegerse con una camiseta seca y opaca (una camiseta mojada deja pasar los rayos UV) y utilizar una gorra para proteger la cabeza.
- Beber agua en abundancia y mantener hidratada su piel. La exposición al sol puede causar pérdida de agua tanto de la piel como del cuerpo, sobre todo en los niños.
- Los protectores solares infantiles deben contener preferentemente filtros físicos.
- El efecto nocivo del sol es acumulativo. Hay que evitar especialmente las quemaduras solares durante la infancia.