

SALUD

Cuidados para protegernos del Sol



Ya hemos visto en anteriores artículos, los numerosos beneficios que nos proporciona el sol así como lo dañino que puede ser si no tomamos las debidas precauciones.

Es importante tener en cuenta, que **DEBEMOS PROTEGERNOS DURANTE TODO EL AÑO**, y reforzar estas medidas en verano.

Nuestro cuerpo cuenta con mecanismos de protección frente a la radiación solar. Nuestra piel, uno de los órganos más importantes e imprescindibles que forman nuestro cuerpo, se defiende de las agresiones externas desarrollando sus propias defensas, como:

- ✓ **El sudor**, que actúa como filtro natural frente a los UVB porque contiene ácido urocánico, que absorbe y limita la acción nociva de los UVB.
- ✓ **Un engrosamiento del estrato córneo**, capa superior de la epidermis; se produce una hiperqueratinización, es decir, se endurece y evita la penetración de la radiación del sol. Como consecuencia de este engrosamiento el aspecto de nuestra piel se transforma en poros dilatados, color amarillento y falta de luminosidad.
- ✓ **Bronceado**: con la exposición al sol se produce un aumento de la melanina, aumentándose la pigmentación de nuestra piel y actuando como protector natural.

Pero la eficacia de estos mecanismos naturales que nos proporciona nuestro propio cuerpo sólo son satisfactorios dentro de ciertos límites y no son iguales para todas las personas. Por ello es necesario una adecuada **fotoprotección** y un aporte suplementario de agentes "antirradicales libres" para reducir los efectos que se desencadenan.

Debemos cuidarnos tanto si nuestra piel es clara, con más motivo, como si ya estamos bronceados, porque aunque la piel no presente síntomas de quemaduras, si se produce fotoenvejecimiento.

PROTECCIÓN EXTERNA DE NUESTRO CUERPO

Nuestro cuerpo es muy inteligente y se autoprotege. Sin embargo nosotros debemos ayudar a que la protección sea óptima:

- ✓ Vistiendo ropa liviana y de algodón, y evitando prendas acrílicas que no transpiran adecuadamente.
- ✓ Cubriéndonos la cabeza en exposiciones prolongadas bajo el sol.
- ✓ Evitando practicar ejercicios en las horas de máxima radiación solar.
- ✓ Hidratándonos, bebiendo agua y compensando así la pérdida de agua por el sudor.
- ✓ Evitando alcohol y bebidas dulces.
- ✓ Aumentando la ingesta de verduras y frutas. Además existen micro-nutrientes que poseen actividad frente a los radicales libres como son los carotenoides (presente en el maíz, y la yema de huevo), los alfa y beta carotenos (zanahoria), las vitaminas C y E, y minerales como el zinc, cobre, selenio y manganeso.
- ✓ Aplicándonos cremas fotoprotectoras, antes y después del sol.

CREMAS FOTOPROTECTORAS O DE PROTECCIÓN SOLAR

Es una realidad que debemos cuidarnos, tener una rutina de higiene y cuidados faciales y corporales e incluir en dicha rutina un producto que nos proteja de la radiación solar.

La industria farmacéutica cuenta con numerosos productos indicados para la protección solar, con distintos tipos de SPF (Solar Protection Factor), con grasa o libre de ella, con o sin color, para niños, adultos... por lo que podemos elegir el producto que mejor se adapte a nuestro tipo de piel y tipo de vida.

La industria cosmética, ha incorporado SPF en sus cremas hidratantes faciales; así hoy en día es fácil encontrar tratamientos faciales con un SFP de 15, 20 ó más.

La función esencial de un fotoprotector es evitar efectos indeseables de los UVB y UVA y permitir broncearnos con el menor riesgo posible.

¿QUÉ ES EL SPF O FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR?

También llamado Índice de Protección, se define como el dato que resulta de la relación existente entre el tiempo de aparición de quemadura solar protegida frente a la piel sin proteger.

Los productos fotoprotectores están compuestos de:

Antioxidantes:

Su función es neutralizar los radicales libres causantes del envejecimiento. Antioxidantes son:

- **Vitamina A**, potente antioxidante y neutralizador. Mantiene la piel en un buen estado.
- **Vitamina C**
- **Vitaminas del grupo E o Tocoferoles**, que posee un efector protector, refuerza el tejido conjuntivo y propicia la regeneración celular. Es decir, previene la formación de arrugas y manchas seniles.

Filtros Solares:

Utilizados para prevenir los efectos inmediatos y agudos del sol, como las quemaduras y los efectos tardíos como el fotoenvejecimiento. Hay dos tipos de filtros:

- **Filtros físicos o inorgánicos**, que actúan produciendo un efecto "pantalla" impidiendo el paso de las radiaciones solares. No son nocivos para la piel y están indicados para niños. Sus componentes son: **el óxido de zinc, dióxido de titanio, talco...** Es importante tener en cuenta que su efectividad, depende del grosor de capa que apliquemos. Debido a su composición y su consistencia se puede producir un efecto "mascara blanca" poco agradable y no deben ser utilizados para lograr el bronceado.
- **Filtros Químicos**, que actúan absorbiendo la energía de la radiación solar, convirtiéndola en otra no dañina para la piel. Son parabenos, salicilatos, cinamatos... Como inconveniente a tener en cuenta pueden dar problemas de intolerancia en la piel.

Ambos tipos de filtros deben ser:

- Eficaces para absorber las radiaciones solares.
- Resistentes al agua y al sudor.
- Indoloros o de olores suaves.
- No tóxicos, ni sensibilizantes ni irritantes.
- Productos hidratantes, emolientes y protectores, se incorporan en la composición de los cosméticos fotoprotectores para aportar a la piel suavidad y elasticidad.

CÓMO DEBEN APLICARSE

En invierno: Todos los días, aunque el día sea nublado. Los UVB y UVA atraviesan las nubes.

Aplicar con la piel seca, después de la ducha diaria, y por todo el cuerpo, reforzando las zonas que están más expuestas y 30 minutos antes de la exposición al sol.

En verano: Reforzar su aplicación y ser generoso en la cantidad aplicada. Ten en cuenta que la arena de la playa se refleja un 17% frente a la del agua que sólo lo hace en un 5%. Repite la aplicación cada 2 horas. Busca productos resistentes al agua (waterproof).

CREMAS PARA DESPUÉS DEL SOL: AFTERSUN O APRÉS-SOLEIL

Se usan para prevenir las molestias graves (eritemas, envejecimiento prematuro de la piel, melanoma) de los efectos nocivos del sol.

Se aplican después de la exposición al sol y su acción es antiinflamatoria, hidratante, regeneradora y cicatrizante.

¿Cuál es su composición?

- Sustancias activas con acción antiinflamatoria como el aloe o la caléndula que son ricas en flavonoides y Alfa-Bisabolol que se extrae de la manzanilla y tiene un poderoso efecto cicatrizante.
- Sustancias con acción cicatrizante, como extracto de aguacate, centella asiática, mimosa, alantoína o pantenol.
- Sustancias con acción hidratante.
- Sustancias con acción regeneradora, como derivados de vitamina A y E.



Yolanda Plaza, Responsable de la Unidad de Maquillaje Terapéutico-Correctivo (UMTC), es Titulada en Estética de Grado superior. Cuenta además con formación en maquillaje profesional, maquillaje para TVE, Cine y Fotografía.

Si quieres maquillarte o aprender a hacerlo tú misma, [contacta con Yolanda](#) y estará encantada de atenderte.