

SALUD

Los efectos del Sol en la Piel



Para comprender cómo el sol puede dañarnos, si no tomamos precauciones, es importante conocer como se comporta la radiación del sol al llegar a la superficie terrestre.

La radiación, que es el flujo de energía que recibimos del Sol, está constituida por partículas elementales que se denominan fotones. Estos fotones están cargados de energía que se desplaza según una longitud de onda.

Cuanto más corta sea la longitud de onda de una radiación más cargada de energía está y más peligrosa es. Sin embargo con longitudes de onda menores la carga energética es menor pero penetra mejor en la piel.

La radiación solar se descompone en:

1. Radiación cósmica
2. Radiación gamma
3. Rayos X
4. Rayos ultravioleta C (UVC)
5. Rayos ultravioleta B (UVB)
6. Rayos ultravioleta A (UVA)
7. Luz visible
8. Radiaciones Infrarrojas (IR)

Los que más afectan a nuestra piel de son los **UVC, UVB y UVA**.

UVC

Son los más nocivos para el hombre por su carga energética. Sus radiaciones son absorbidas completamente por la capa de ozono y la atmósfera. La mayor cualidad de los UVC es que son buenos bactericidas; por su condición se utilizan para esterilizar en los llamados esterilizadores o germicidas.

UVB

Su radiación no es absorbida completamente por la capa de ozono y la atmósfera. Llega sólo en un 10% a la dermis - capa intermedia de la piel-. Sin embargo la mayoría llega a la epidermis, la capa más superficial de la piel.

Entre sus efectos negativos podemos destacar:

1. Forman eritema actínico, es decir son los responsables de las quemaduras solares.
2. Ocasionan un engrosamiento del estrato corneo de nuestra piel.
3. Disminuyen las defensas del sistema inmunitario; este efecto podría explicar la aparición del melanoma o cáncer de piel.

También cuenta con efectos positivos, como:

1. Tienen acción bactericida.
2. Ayudan a conseguir un bronceado mas rápido e intenso.
3. Sintetizan vitamina D, llamada "antirraquítica", en la epidermis cuando el sol incide sobre la piel.

UVA

El poder de penetración en la dermis es del 39%. Es la radiación que más llega a la tierra y la menos nociva. Aún así, también cuenta con efectos negativos como:

1. Se produce pigmentación de la piel.
2. Su radiación potencia los efectos tóxicos de los UVB.
3. Producen elastosis actínica, es decir cambios en el color y la textura de piel, porque el sol altera las fibras de colágeno disminuyendo la elasticidad de nuestra piel. Se manifiesta fundamentalmente en las zonas expuestas al sol como cara, cuello, antebrazos y dorso de las manos, aunque puede llegar en ocasiones a la totalidad del cuerpo.
4. La piel adquiere un tono céreo con arrugas más profundas y sequedad.

Tanto los UVA y los UVB, debido a que producen radicales libres, son los responsables del fotoenvejecimiento, fotodermatitis y cánceres de piel.

QUÉ SIGNOS APARECEN EN NUESTRA PIEL

Después de una exposición al sol sin protección adecuada, aparece, en una fase inmediata, de 3 a 6 horas después de haber tomado el sol, el eritema solar. Alcanza su máximo apogeo a las 24 horas y remite a los pocos días. Se caracteriza por enrojecimiento con inflamación y sensación de calor, así como fotodermatitis, es decir, picores, erupciones cutáneas, ampollas y manchas enrojecidas.

A las 2 semanas aproximadamente se produce una descamación y pérdida del bronceado.

En una fase media, la epidermis sufre:

- ✓ Aumento del espesor por un desecamiento del sol produciendo deshidratación.
- ✓ Piel áspera, sensibilizada y con aspecto tirante.
- ✓ Manchas cutáneas, que aparecen en las manos y en el rostro debido a una agrupación irregular de la melanina.

Además, en una fase final, se produce el envejecimiento cutáneo y la aparición de abundantes lunares que pueden desencadenar, si no se controlan en Melanoma - cáncer de piel -.

FOTOTIPOS Y CARACTERÍSTICAS

Según nuestros caracteres físicos y nuestra piel, podemos distinguir la siguiente clasificación:

FOTOTIPO I:

Corresponde a personas albinas, pelirrojas, pecosas y con pieles sonrosadas:

- ✓ Siempre se queman.
- ✓ Nunca se broncean.
- ✓ Altísimo riesgo de quemadura solar.

FOTOTIPO II:

Corresponde a personas con la piel clara, ojos azules y pelo rubio:

- ✓ Se queman fácilmente.
- ✓ Se broncean poco.
- ✓ Riesgo de quemadura solar.

FOTOTIPO III:

La mayoría de la población española corresponden a este fototipo. Son personas de raza caucásica, con pelo castaño y ojos claros:

- ✓ Se queman moderadamente.
- ✓ Se broncean de forma gradual.

FOTOTIPO IV:

Personas con piel mediterránea, y pelo y ojos castaños:

- ✓ Raramente se queman.
- ✓ Se broncean siempre.

FOTOTIPO V:

Latinoamericanos, personas con piel morena:

- ✓ Raramente se queman.
- ✓ Tienen un bronceado persistente.

FOTOTIPO VI:

Raza negra:

- ✓ Nunca se queman.
- ✓ Piel muy pigmentada.

Teniendo en cuenta cómo nos afectan los UVB y UVA, debemos ser conscientes de cuidar nuestra piel con los cosméticos indicados con SPF (Solar Factor Protection) adecuado **y DURANTE TODO EL AÑO.**



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.