

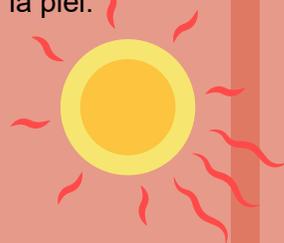
CONSEJOS DE SALUD PARA EL VERANO: Protección Solar

EFFECTOS DEL SOL EN LA PIEL

El SOL: fuente de salud y de enfermedades cutáneas desde quemaduras solares hasta cáncer de piel. Al tomar el sol, hay que hacerlo de manera responsable. **Recuerde la piel acumula los estragos de las quemaduras** tiene memoria y los problemas pueden sobrevenir mucho tiempo después de haber dejado de tomar el sol.

Existen dos tipos:

- **Protectores:** poseen productos orgánicos que protegen contra la radiación ultravioleta B,
- **Bloqueadores:** incorporan componentes inorgánicos que permanecen en la superficie de la piel sin absorberse previniendo así, que tanto los rayos UVB como los UVA lleguen a la piel.



TIPOS DE CREMAS SOLARES

Clasificación del factor de protección solar (SPF)

Este indica a la persona por cuánto tiempo puede estar protegida de las quemaduras solares.

En las cremas con un SPF mayor de 30 la diferencia real de protección es insignificante. Por ejemplo, una crema con factor de protección 50 no protege diez veces más que otra cuyo factor sea 5.

- Los **dermatólogos** insisten en que **no es recomendable el uso de cremas con menos de un 20 de SPF.**
- Un índice de protección alto no impide ponerse moreno, sino que proporciona un bronceado más duradero y la piel sufre menos.

CÓMO ELEGIR EL PROTECTOR ADECUADO

Conocer el tipo de piel es fundamental para escoger la protección adecuada:

- Sufre quemaduras con facilidad y casi no se broncea: SPF de 20 a 30
- Sufre quemaduras con relativa facilidad y se broncea muy poco: SPF de 12 a 30
- Sufre quemaduras moderadas y se broncea gradualmente: SPF de 8 a 12
- Raramente sufre quemaduras y se broncea sin problemas: SPF de 4 a 8
- Casi no sufre quemaduras y se broncea sin problemas: SPF de 2 a 4



EL LUGAR DONDE SE TOMA EL SOL INFLUYE

Con la altura los rayos ultravioletas son más potentes.

En la montaña con la altura el efecto de los rayos ultravioletas se hace más potente, se necesita una crema solar de factor más elevado que en la playa.

Cuanto más verticalmente incidan los rayos del sol sobre la piel, más peligrosos serán y más precauciones se deberán tomar.

Es recomendable utilizar protección especial o cremas con un índice más alto en las **zonas más sensibles del cuerpo** (ejemplo Mejillas, Labios y Pecho).

CONSEJOS DE SALUD PARA EL VERANO: Protección Solar

USO CORRECTO DEL PROTECTOR

Aplicar la crema de forma abundante, al menos 30 minutos antes de la exposición. Repetir la aplicación de la crema cada 2 horas y cada vez que tome un baño.

Si se va a bañar, utilice productos resistentes al agua que garantizan la fotoprotección indicada en el envase tras 40 minutos en el agua. Todas las personas tienen que utilizar protector solar, incluso las personas con pieles más morenas o ya bronceadas. La piel morena actúa como barrera natural frente a las quemaduras, pero los rayos ultravioleta siguen penetrando en ella.

Los bronceadores o autobronceadores son inocuos para la piel pero no proporcionan ninguna protección contra el daño solar ya que el factor de protección que poseen es muy bajo. Son una buena alternativa a los baños solares, especialmente para personas con pieles muy sensibles al sol. Debiendo usar protector solar si se toma el sol.



CUIDADOS PARA UN BRONCEADO SALUDABLE

- No tome el sol con restos de maquillaje, perfume o colonia ya que pueden aparecer reacciones en la piel.
- Aplicarse crema los días nublados, o aunque se vaya a estar bajo la sombrilla. Las nubes no filtran los rayos UVB. Y aunque a la sombra hay menos radiación que a pleno sol, la arena y el agua reflejan un 50 y un 35 respectivamente de los rayos solares.
- Evite exponerse al sol entre las 12 h y la 16 h, intervalo en el que los rayos llegan verticalmente y, por tanto, la radiación UVA y UVB (es más fuerte).
- Los niños no deben exponerse directamente al sol antes de los tres años. A partir de esa edad utilizar protectores solares especiales, de alto índice (más de 25) y resistentes al agua. Renueve frecuentemente la aplicación del producto y protéjales con camiseta, gorro y gafas.
- Además de la crema, a la hora de tomar el sol es recomendable beber abundante agua, pasear o permanecer en movimiento y proteger adecuadamente la cabeza y los ojos.

CONSERVACIÓN DE LAS CREMAS

La duración aproximada de los protectores solares es un año. Pasado ese tiempo pueden convertirse en ineficaces e incluso provocar reacciones en la piel, sobre todo si se han sometido a altas temperaturas. Los filtros no son estables y se degradan con el tiempo.

Las cremas del verano anterior que se conservaron en un lugar fresco y seco pueden utilizarlas, pero antes observe si ha cambiado de color, textura o aroma. Si cree que su composición no se ha visto alterada, puede utilizarla sin problema.