



CUIDANDO NUESTRA PIEL

La piel es el mayor órgano de nuestro cuerpo, y nos protege del medio que nos rodea, por eso es importante protegerla de potenciales daños. El factor que más influye en el daño de la piel es la radiación ultravioleta (UV), emitida principalmente por el sol.

Según su longitud de onda, los rayos solares se clasifican en:

- Rayos tipo A (UVA): 320-400 nm. Son los que penetran más profundamente en la piel.
- Rayos tipo B (UVB): 290-320 nm. Son responsables de la mayoría de los efectos biológicos de la radiación.
- Rayos tipo C (UVC): 200-290 nm. La capa de ozono evita que éstos lleguen a la superficie terrestre.

EFFECTOS POSITIVOS DEL SOL

Una adecuada exposición al sol es necesaria para numerosos procesos vitales, entre ellos la síntesis de Vitamina D, importante para mantener huesos sanos y fuertes, y la síntesis de serotonina, un neurotransmisor producido en el cerebro que controla el estado de ánimo y se asocia a sensaciones de felicidad.

EFFECTOS NEGATIVOS DEL SOL

La sobreexposición al sol o a camas solares nos puede producir distintos tipos de lesiones: desde un eritema solar (un área de enrojecimiento de la piel con aparición de ampolla) hasta un cáncer de piel. Incluso es responsable del envejecimiento prematuro de la piel, y contribuye a la aparición de arrugas. También incide sobre la aparición de cataratas oculares, depresión del sistema inmunológico y la reactivación de herpes labial.

LAS CAMAS SOLARES

Las sociedades de Dermatología desaconsejan fuertemente el uso de cama solar. Éstas utilizan rayos UVA, los cuales, si bien demoran más que los UVB en dañar la piel, penetran más profundo en ella. Es sabido además, que una exposición excesiva también puede producir daño ocular (como cataratas o melanoma).



EL PROTECTOR ADECUADO

Es importante consultar con el médico para conocer cuál protector solar es el adecuado para nuestra edad, tipo de piel y actividad que realizaremos. Las personas que deben tener mayor cuidado son aquellas con piel blanca, cabellos claros, ojos claros, muchos lunares y pecas, que se queman fácilmente y nunca logran broncearse. El antecedente de un familiar con cáncer de piel también es un factor de importancia. La mayoría de las sociedades médicas y dermatológicas aconsejan que las personas con estas características eviten la exposición solar sostenida.

Los protectores solares actúan como barreras protectoras de la piel a las radiaciones solares, pero no nos protegen completamente (son la primera “línea de defensa”). Se clasifican según el FACTOR DE PROTECCION SOLAR (FPS) que ofrecen contra los rayos ultravioletas A y B, en relación con el tipo de piel.

El sistema de rango de FPS se basa en el nivel de protección UVB que el producto ofrece. No obstante, los productos que contienen el símbolo de protección UVA también proporcionan un nivel mínimo de protección UVA.

Básicamente, a mayor número de FPS, mayor protección.

ALGUNOS CONSEJOS PARA CUIDARNOS DEL SOL

- Evite exponerse a los rayos solares sobre todo entre las 10 am y las 16 pm, aún en días nublados. Recuerde que las nubes y el agua no nos protegen del sol.
- Use ropa de manga larga que no permita que los rayos del sol lleguen hasta su piel.
- Permanezca en la sombra cuando esto sea posible. Los rayos solares son reflejados por la arena blanca y el agua.
- Use sombrero de ala ancha para proteger la cara, el cuello y las orejas.
- Manténgase hidratado, para evitar golpes de calor y deshidratación.
- Los niños menores de un año no deben estar expuestos al sol directo. A ellos se los debe mantener a la sombra, y proteger con pantallas solares cuyo factor de protección sea alto (mayor a 50).
- Use protectores solares con un factor de protección solar mayor de 20.
- Coloque el protector solar en forma abundante y bien esparcido por el cuerpo, en cualquier zona expuesta: orejas, cuello y en las partes de su cuero cabelludo donde no crece cabello.
- Vuelva a ponerse protector cada 2 horas si está transpirando o si ha entrado en el agua.



RECOMENDACIONES ADICIONALES PARA EVITAR DESCOMPENSACIONES Y GOLPES DE CALOR DURANTE EL VERANO:

- Preste mucha atención a las siguientes alarmas: piel seca, caliente y enrojecida, cese de la sudoración, latidos muy rápidos, confusión, somnolencia.
- Tome agua durante todo el día. No espere a sentir sed.
- Evite las comidas abundantes. Consuma alimentos frescos, como frutas y verduras.
- Evite las bebidas alcohólicas, muy dulces y las infusiones calientes.
- Use ropa suelta, de materiales delgados y de colores claros.
- No realice ejercicios físicos en ambientes calurosos. Tome líquido antes de comenzar cualquier actividad al aire libre.
- Restrinja la actividad física según la temperatura: si está entre los 24 y 26 °C, procure períodos de reposo largos a la sombra, y beba cada 15 minutos. Si es mayor de 29 °C, cancele las actividades.

