

Diez consejos para cuidarse del sol este verano

Cuidar correctamente la piel de las radiaciones solares ayuda a evitar quemaduras y previene el cáncer de piel y el fotoenvejecimiento.

Por eso, Midermus y la dermatóloga Giselle Packauskas¹ explican cómo actúan los protectores solares y ofrecen diez consejos para seguir este verano.

1. Seleccione un protector solar adecuado

Los protectores son sustancias que absorben o disipan los rayos ultravioletas para proteger la piel de los efectos nocivos del sol.

El Factor de Protección Solar (FPS) indica cuánto tiempo demora la piel cubierta con una pantalla en enrojecerse con respecto a la que no fue protegida con ningún producto. Por ejemplo, una persona que se aplicó un protector solar 30 tardará 30 veces más en que su piel se enrojezca.

- ❑ **FPS 10 o menos:** Baja Protección
- ❑ **FPS 10 a 20:** Moderada Protección
- ❑ **FPS 20 a 40:** Alta Protección
- ❑ **Más de 40:** Muy Alta Protección

Toda persona que se exponga debería usar un protector solar para lograr un bronceado leve, gradual y progresivo y así evitar las complicaciones de tomas intermitentes y en horarios no adecuados.

Los que tienen pieles muy blancas, los pelirrojos, los calvos, los niños y los pacientes en tratamiento de peeling o con antecedentes de cáncer de piel deberían utilizar protectores de mayor graduación, lo ideal es que sean superiores a 30.

La gente con piel seca se beneficia con las cremas y los que tienen piel grasa con formulaciones fluidas, como las emulsiones.

2. La exposición debe ser gradual

Es muy aconsejable realizar exposiciones graduales y en horarios adecuados, es decir entre las 11 y las 16, y con la protección necesaria.

La exposición gradual le da tiempo al melanocito -un tipo de célula de la piel- a sintetizar y repartir al resto de la células -queratinocitos- la melanina. Esta sustancia se coloca como una sombrilla sobre cada ADN para cuidar la información genética y permitir que las células mantengan sus funciones en óptimo estado.

Recuerde usar protector para proteger la piel, no para estar más tiempo bajo el sol.

3. Preste atención a las zonas más sensibles

Las zonas más sensibles son las más blancas, las que suelen estar “ocultas”, “tapadas” durante el año. También, hay que prestar especial atención con las áreas de piel más fina, como los párpados.

¹ La matrícula de la especialista Giselle Packuskas es MN 110132.

4. Renueve la protección cada dos horas y evite la franja entre las 11 y las 16

El protector solar debe colocarse 20 minutos antes de la exposición para su correcta absorción, luego hay que renovarlo cada dos horas. También, hay aplicarlo nuevamente si practica deportes, ante una transpiración profusa, si se mete a la pileta o el mar o si es un día ventoso.

Por otra parte, reduzca la exposición entre las 11 y las 16, es decir cuando la sombra es menor a la altura del sujeto.

Recuerde que en los días nublados, las radiaciones traspasan las nubes.

5. No se exponga nuevamente al sol si su piel está dolorida y enrojecida

Si la piel está enrojecida y dolorida significa que su capacidad de adaptación ha sido sobrepasada, por eso no hay que hidratarse y no exponerse otra vez hasta que la situación haya mejorado. Además, se puede usar un post-solar, este producto da alivio sintomático e hidratación y se puede aplicar tantas veces como sea necesario.

6. Solo use maquillaje una vez aplicado el protector solar

La pantalla debe utilizarse sobre la piel limpia y seca, pero las mujeres pueden usar maquillaje luego de la absorción del producto y sin que vean afectadas sus propiedades protectoras.

7. Utilice protector solar también para salir a la calle

Para evitar los efectos adversos de la exposición acumulativa, es prudente colocarse protector solar para salir a la calle.

En la calle, no sólo recibimos los rayos directamente del sol, sino que hay ciertas superficies que reflejan la radiación, como el pavimento y las paredes.

8. Las personas grandes también deben cuidarse del sol

Las personas de la tercera edad son susceptibles a los golpes de calor, la deshidratación. Además, deben tener en cuenta el daño acumulado a lo largo de la vida (manchas) y el cáncer de piel.

9. Tenga en cuenta los factores geográficos

En la montaña, hay mayor radiación al igual que en los sitios cercanos al Ecuador por la incidencia perpendicular de los rayos de la tierra.

También, tenga en cuenta las superficies que reflejan la radiación, como cemento, arena, nieve y agua.

10. Los efectos beneficiosos de tomar sol

El sol no es amigo ni enemigo, sus efectos dependen de la relación que establezcamos. Entre los efectos beneficiosos, se encuentran: su acción calórica, su efecto antidepresivo y la síntesis de vitamina A.

Ante cualquier duda, consulte a su médico.

Conozca la línea de protectores Midermus

Midermus -la marca de cosmética farmacéutica del laboratorio Biosintex-Ofar- ofrece una completa línea de cremas solares y post solar para cada tipo de pie: **Midermus FPS 15; Midermus FPS 30 y 45; Midermus Niños y Midermus Gel con Aloe Vera**