

**LA UPRL
INFORMA**

 quirónprevención

PROTEGE TU PIEL CON UN CORRECTO
USO DEL PROTECTOR SOLAR



Llega el verano y con él las horas bajo el sol en la playa y piscina, actividades al aire libre, etc., y es importante tener en cuenta la importancia de proteger nuestra piel. La piel es un órgano dinámico y cambiante que se compone de tres capas principales: epidermis, dermis e hipodermis. Los anejos de la piel, como folículos y glándulas sebáceas y sudoríparas, también desempeñan diversos papeles en su función global.

La piel sana actúa como una barrera entre el mundo externo y el interior del cuerpo y es nuestra mejor y primera defensa frente a varios factores, entre los cuales está la radiación.

Cuando la piel se expone regularmente a los rayos ultravioletas (UV), aumenta la producción de melanina en la capa basal, la piel experimenta un engrosamiento para protegerse a sí misma y puede aparecer hiperpigmentación.

Tipos de luz ultravioleta

La luz UV se presenta en tres formas: Ultravioleta A (UVA), ultravioleta B (UVB) y ultravioleta C (UVC):

- Aunque la **UVB** proporciona la energía que la piel necesita para elaborar vitamina D, es también responsable del eritema solar y del daño directo del ADN.
- La **UVA** también contribuye al daño cutáneo, se asocian con las arrugas, la pérdida de la elasticidad y otros efectos del fotoenvejecimiento. También agrava los efectos cancerígenos de los rayos UVB y cada vez más se considera la luz UVA un causante de cáncer de piel
- La **UVC** es bloqueada por la atmósfera terrestre y, en consecuencia, no llega hasta la piel.

¿Qué son los Protectores Solares?

Los protectores solares son agentes que ayudan a prevenir que los rayos ultravioletas (UV) lleguen a la piel y varían en su capacidad para proteger contra los rayos UVA y UVB.

¿Qué es el FPS?

Es el nivel de protección que el protector solar brinda contra los rayos UVB. Es importante asegurarse que el factor de protección solar sea por lo menos de 30. Cuanto más elevado sea el FPS mayor es el nivel de protección, pero cuanto más alto es el número, menor es la diferencia. Los protectores solares con FPS 15 filtran aproximadamente 93% de los rayos UVB, los protectores solares con FPS 30 filtran aproximadamente el 97%, los protectores solares con FPS 50 filtran alrededor del 98% y los que tienen FPS 100 aproximadamente el 99%. Ningún protector solar brinda protección total y no continúa siendo eficaz sin replicarse cada dos horas.

Ningún protector solar es a prueba de agua y sudor. Si la etiqueta frontal de un producto afirma que es resistente al agua, la misma debe especificar la duración. Por ello, para obtener mejores resultados, se debe volver a aplicar al menos cada 2 horas e incluso con mayor frecuencia si se está nadando o transpirando. El protector solar por lo general es eliminado al secarse con la toalla, de manera que se necesitará aplicar más protector.

¿Quién debe usar protección solar?

Los niños mayores de seis meses deben utilizar un protector solar todos los días. Incluso las personas que trabajan en zonas cubiertas y están expuestos a la radiación ultravioleta por períodos breves a lo largo del día. Además, la mayoría de las ventanas no bloquean los rayos UVA. Los bebés menores de seis meses no deben exponerse al sol. Mantener los niños en la sombra es la mejor manera de protegerles del daño solar.

Falsas creencias

No se necesita protección solar si hace frío o está nublado.

No es cierto. Hasta el 40 por ciento de la radiación ultravioleta llega a la tierra en un día completamente nublado. Esta percepción errónea puede provocar a menudo a quemaduras graves porque la gente pasa todo el día al aire libre sin ninguna protección contra el sol.

Usar bloqueador solar puede causar una deficiencia de vitamina D.

No hay estudios que hayan demostrado que los bloqueadores solares causan una deficiencia de vitamina D. Asimismo, la vitamina D está disponible en suplementos alimenticios y en alimentos como el salmón y los huevos, así como en la leche y en el jugo de naranja.



Tener la piel bronceada evita que el sol la quemé más.

No es cierto. La piel tiene memoria y la radiación recibida a lo largo de la vida se almacena en las células. El problema es que llega el momento en que la piel no consigue regenerarse cuando el bronceado es continuado y agresivo. Lo mejor es cuidar que la piel esté lo suficientemente hidratada para que no se reseque con la más mínima exposición, y cubrirla con un protector solar adecuado. Después del sol, es conveniente usar una cantidad importante de loción o crema hidratante cada dos horas, puesto que la radiación acelera la pérdida de agua, provocando sequedad y descamación de la capa superficial (epidermis).

Con un FPS alto no es necesario hacer nada más.

Esto no es cierto porque la mejor protección es la ropa. Se recomienda llevar pantalones y camisetas de manga larga y, preferiblemente, de algodón o hilo que permitan transpirar. Los colores oscuros impiden que los rayos pasen, aunque acaloran más. Es recomendable llevar un sombrero de ala ancha (por lo menos 10 centímetros), puesto que cubre más que una gorra y se deberían utilizar unas gafas debidamente homologadas si se está expuesto al sol.