



CUIDADOS CON EL SOL

Generalmente pensamos en proteger nuestro cuerpo contra los rayos del sol cuando vamos a la playa o tenemos actividades vacacionales fuera del hogar, sobre todo en época de verano. Pero este cuidado debe extenderse a todos los días, ya que en mayor o menor grado siempre **exponemos nuestra piel al sol**, y ya sabemos que esto a la larga puede causar daños visibles y no visibles a la piel.

Sin una protección adecuada, el resultado de una exposición al sol prolongada y sin métodos de cuidado suele ser una quemadura que provoca desagradables síntomas, como **ardor, sensación de calor y picor**. La quemadura solar puede afectar a muchas áreas del cuerpo, e incluso, puede llegar a producir síntomas generales como fiebre, náuseas y problemas circulatorios. Sin embargo, las lesiones provocadas por el sol pueden evitarse de forma sencilla si la exposición al sol es segura y se siguen algunas recomendaciones básicas.

Aprender **cómo protegerse del sol** es muy fácil, y verás que al aplicar los tips que te vamos a dar a continuación, lo incluirás en tu rutina de cuidado diario; si te proteges de los rayos del sol diariamente tu piel y tu salud te lo van a agradecer.

1. Evitar el sol al mediodía

Mientras se practican actividades al aire libre como andar en bicicleta, leer o pasear por la playa, es bueno tomar sol; sobre todo, si estas actividades se realizan por la mañana o por la tarde evitando así la exposición al sol durante las horas centrales del día (de 12 del medio día a 3 de la tarde).

Los niños menores de dos años no deben exponerse directamente a la luz del sol ni a la intensidad de los rayos ultravioleta (UV) durante el día. Como regla general, se recomienda permanecer en la sombra cuando la luz del sol es muy fuerte, pero incluso así, es necesario tener cuidado. Aunque en la sombra la radiación es más débil, sigue existiendo riesgo de sufrir quemaduras. Por lo tanto, incluso a la sombra, es muy importante protegerse adecuadamente.

2. Elegir el factor de protección solar adecuado

Usar crema solar es fundamental cuando uno se va a exponer al sol; pero además, es importante elegir un factor de protección que sea adecuado y se adapte al tipo de piel y a la intensidad de los rayos UV. Especialmente, durante los primeros días del verano deben utilizarse productos con un factor de protección solar alto (25, 30, 35 o 50). Sin embargo, las cremas solo protegen del sol durante un tiempo limitado y deben contener

un filtro adicional contra los rayos UV, que son los que provocan daños a largo plazo, tales como el envejecimiento prematuro de la piel o cáncer de piel.

Se debe usar siempre abundante cantidad de protector solar. Como norma general, un adulto suele necesitar aproximadamente 35 gramos de crema solar para cubrirse totalmente el cuerpo, lo que corresponde aproximadamente a cuatro cucharadas grandes. Además, es importante **ponerse crema regularmente** porque el protector solar se elimina con el sudor, con el roce de la tela (por ejemplo, la maya o la toalla) o al bañarse.

Recuerden de comprar siempre protectores solares de confianza y en locales de venta fiables.

3. Protegerse con antelación

Después de aplicar la loción, se debe **esperar entre 20 y 30 minutos** antes de tomar sol. Esto es debido a que no todos los protectores actúan de inmediato y algunos tardan unos minutos en hacer efecto. Es importante asegurarse de echarse crema especialmente en las áreas más sensibles a la luz como el cuero cabelludo, la cara, las orejas, el cuello, la espalda, el pecho y el dorso del pie.

4. Protección solar desde el interior

Las personas especialmente sensibles al sol deben **reforzar la protección de la crema pueden ingerir antioxidantes adicionales** como la vitamina E, el licopeno, el betacaroteno o los polifenoles. Aunque la efectividad del protector solar ha sido probada científicamente, algunas sustancias como el beta caroteno, pueden reducir la sensibilidad de la piel y aumentar su resistencia al sol en ciertas circunstancias. Sin embargo, deben combinarse con el protector solar. Les recordamos siempre consultar a su médico antes de ingerir cualquier medicamento y de comprarlos en farmacias habilitadas.

5. Calcular el tiempo de la exposición al sol

Para averiguar durante cuánto tiempo protegerá la crema solar, se debe **multiplicar el tiempo de protección natural de la piel por el factor del protector solar**. Por ejemplo, un tipo de piel muy clara se puede proteger de forma natural durante unos 10 minutos, por lo tanto, con un protector solar de factor 15 la piel estaría protegida durante 150 minutos. Cada persona tiene una protección natural diferente dependiendo del tipo de piel, pero por lo general, el tiempo suele ser de entre 10 y 30 minutos.

6. La ropa también protege

Como alternativa o complemento del protector solar adecuado, **la ropa también puede proteger la piel**: los pantalones largos y las camisas ofrecen una protección eficaz contra los componentes de la luz solar. Además, se debe usar un sombrero o una gorra. El factor de protección contra los rayos UV varía dependiendo del **color, el tipo de**

material, la densidad de las fibras y el grosor. Por ejemplo, una camiseta de algodón tiene un factor de protección de 5. Existe ropa especial que se usa como protección contra el sol. Este tipo de ropa lleva un logotipo amarillo indicando el factor de protección, por ejemplo, 40 UPF.

7. No olvidar los lentes de sol

Los ojos también necesitan una protección adecuada contra la radiación solar. Por lo tanto, es **muy importante usar lentes de sol de sol homologadas.** Muchas personas piensan que lo mejor para sus ojos son unos lentes de sol particularmente oscuros, pero realmente, el tinte o el grado de absorción de las lentes no tienen absolutamente nada que ver con el nivel de protección. Además de en la piel, los rayos del sol pueden producir quemaduras y lesiones en los ojos. El resultado pueden ser daños en la córnea y en la retina que pueden llegar a ser irreversibles.

Los lentes deben adaptarse a las relaciones anatómicas de la cara y ser suficientemente grandes como para proteger los ojos del sol y los reflejos por todos los lados.

Todo el mundo conoce la importancia de proteger la piel con crema solar en verano, pero a menudo se descuida la protección de los ojos. Una de las causas es la falta de concienciación sobre los daños que puede suponer para los ojos una larga exposición a la luz solar intensa, especialmente, en la pileta, playa o en la montaña.

8. Cuidados tras la exposición al sol

Si ya se ha producido la quemadura, se debe **evitar cualquier tipo de contacto con la luz solar** hasta que la quemadura haya sanado completamente. Además, se pueden tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Aplicar geles o cremas calmantes en las zonas afectadas varias veces al día.
- Si el dolor es intenso se pueden tomar analgésicos como el ibuprofeno el paracetamol.
- Es recomendable **beber líquidos en abundancia.** Sobre todo, agua y jugos mezclados con agua mineral.
- Aplicar cremas hidratantes especiales que ayuden a la cicatrización de las áreas afectadas de la piel.
- Consultar al médico.

Es una buena medida, antes y después de la época de exposición al sol, que suele corresponder con los meses de verano, visitar al dermatólogo para someterse a una revisión de la piel. De esta manera se detectan de forma precoz posibles lesiones precancerosas, sobre todo en las personas de piel muy pálida, quienes son los mas vulnerables.