

en forma

Pequeñas dosis de sol son beneficiosas para el organismo. Sin embargo, la exposición prolongada y sin protección tiene efectos muy nocivos para la salud de la piel, los ojos y el sistema inmunitario. Más allá de las molestas quemaduras, la radiación solar puede provocar el envejecimiento prematuro de la piel, cáncer y cataratas. Para evitar estos riesgos y disfrutar de las jornadas bajo el sol, sólo hay que cumplir las diez normas siguientes. Como recompensa conseguiremos un bronceado progresivo, duradero y saludable.

1 Elegir el factor de protección adecuado La elección del protector solar dependerá, en primer lugar, de nuestro fototipo de piel, “que viene determinado por la facilidad para quemarse o broncearse de cada uno”, explica Manuel López, farmacéutico y director de comunicación de los laboratorios Pierre-Fabre Dermocosmética & Santé. Cuanto mayor sea el SPF, más tiempo estará protegida la piel. Además, no es verdad que un factor de protección alto impida el bronceado, sólo hace que se obtenga de forma más progresiva y sea más duradero.

2 Aplicar bien el producto Los expertos recomiendan renovar el fotoprotector unos 30 minutos antes de la exposición solar, antes de salir de casa y con la piel seca. También es muy importante ser generosos con la cantidad, ya que “una dosis reducida rebaja el factor de protección solar y, por tanto, la eficacia del producto”, advierte Manuel López. Asimismo, hay que renovarlo al menos cada dos horas y siempre que se salga del agua.

3 Exponerse progresivamente Las primeras exposiciones solares provocan fácilmente quemaduras. Esto se debe a que la epidermis no tiene tiempo de producir la suficiente melanina. Por ello, el dermatólogo Josep González, del Instituto de Dermatología Avanzada (Iderma) del USP Instituto Universitario Dexeus, recomienda en las primeras jornadas “evitar las horas centrales del día, usar un factor de protección 30 o superior, hidratar intensamente la piel tras la exposición solar”. Las personas con facilidad para quemarse deben extremar estas precauciones, ya que “existe una relación directa entre las quemaduras solares y la aparición de cáncer de piel”, alerta el doctor Carlos Guillén, jefe del servicio de dermatología del Instituto Valenciano de Oncología (IVO) y miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). Además, añade, “la piel tiene memoria y, por tanto, el daño es acumulativo”. Así pues, para las personas con pieles claras o lechosas “las primeras exposiciones solares deben ser muy progresivas, en periodos de 10 o 15 minutos, y de forma que no lleguen nunca a quemarse”, concluye el doctor Guillén.

4 Minimizar los riesgos Evitar la exposición solar al mediodía (entre las 12 y las 16 horas, aproximadamente), que es cuando la radiación ultravioleta (UV) es más intensa. Vigilar con la hierba, el agua o la arena, ya que reflejan la radiación solar, aumentando el efecto de los rayos que inciden sobre la piel. “La gente acostumbra a quemarse en la playa, porque a los rayos directos del sol hay que sumarle los reflejados por la arena y el agua”, aclara el

doctor Josep González. Aunque no percibamos calor en los días nublados, hasta el 80% de la radiación ultravioleta puede atravesar una nubosidad poco densa. En cuarto lugar, secarse a conciencia después de cada baño. Las gotas de agua hacen un efecto lupa sobre la piel, disminuyendo la eficacia del fotoprotector. Finalmente, aumentar el factor de protección solar en función de la altura y la proximidad con el Ecuador.

5 Extremar las precauciones con los niños Los estudios están demostrando que cuanto más importante ha sido la dosis de radiación recibida y el número de quemaduras durante los primeros años de vida, mayor es el riesgo de aparición de cánceres en la edad adulta. Por ello, hay que extremar las medidas de fotoprotección en los niños y adolescentes. Así pues, los padres deben aplicar siempre a sus hijos protectores solares con un SPF muy alto, además de ponerles gorra, camiseta, y gafas de sol. Para el dermatólogo Josep González, además, “los niños pequeños no deberían estar nunca en la playa en las horas centrales del día. Ni tan siquiera bajo la sombrilla”.

6 Cuidar las zonas más sensibles El *topless* o el nudismo son prácticas cada vez más extendidas. Sin embargo, dejan al descubierto zonas de nuestro cuerpo casi vírgenes frente al sol, y por eso, más sensibles. También la piel del contorno de ojos y la de los labios es especialmente delicada. Para protegerlas, se recomienda aumentar el factor de protección y aplicar más cantidad de crema. Asimismo, vigilar con el empeine, la parte posterior ▶

MORENO SANO

Texto Rosa Lecina

Con la llegada del buen tiempo, son pocos los que renuncian al bronceado. No obstante, sin las debidas precauciones, el sol puede convertirse en el peor enemigo para nuestra piel. Para evitarlo y conseguir un moreno saludable, sólo hay que seguir unas normas