

El sol es imprescindible para la vida y tiene efectos muy positivos sobre el organismo. Sin embargo, una exposición excesiva sin la protección adecuada puede ocasionar daños en nuestra piel, llegando a provocar efectos agudos (eritema, inflamación, cambios de pigmentación e hiperplasia epidérmica) y efectos crónicos como el fotoenvejecimiento y la fotocarcinogénesis.

De ahí, la importancia de usar protectores solares para ayudar a cuidar la piel contra el sol y los rayos UVA, UVB e infrarrojos, y evitar así, el riesgo a sufrir daños dermatológicos graves, como puede ser el melanoma responsable del 65% de las muertes debidas a cáncer cutáneo. El uso de protectores solares es, en la actualidad, imprescindible para proteger la piel de las agresiones del sol.

Es imprescindible usar siempre factor de protección solar antes de exponerse al sol, aplicándolo de manera uniforme en toda la piel, unos 30 minutos antes de la exposición al sol y reaplicarse cada 2 horas.

Los expertos recomiendan no apresurarse con el bronceado, consumir líquidos sin tener sed, ingerir frutas y verduras, no exponerse al sol de 10 a 16 horas.

Además, es importante adecuar la utilización de protectores solares a cada tipo de piel. Es recomendable usar un factor de protección de 30 como mínimo en todo tipo de piel. En el caso de las personas con fototipos I (piel muy clara) y II (piel clara), los niños, personas sometidas a tratamientos fotosensibilizantes o con presencia de lesiones hipo o hiperpigmentadas, deben usar una protección solar aún más elevada.

Lo ideal sería usar una crema con factor de protección solar antes de cualquier tipo de exposición al sol, no sólo cuando se va a la playa sino también cuando, por ejemplo, se da un paseo.

Hay que prestar especial atención a las zonas de las manos, el escote, laterales cuello, orejas, sienes y nariz que están casi siempre expuestas a los rayos ultravioleta del sol y son más susceptibles a la aparición de manchas, así como, a quemarse.

Por este motivo, es aconsejable usar siempre un factor de protección solar en dichas zonas más fotoexpuestas.

Recomendaciones a la hora de tomar sol

- Evitar la exposición innecesaria de 10 AM a 16 PM
- Aplicar el bronceador entre 15 y 30 minutos antes de exponerse al sol. Reaplicarlo después de 2 horas de exposición continua al sol o después de bañarse.
- Usar bronceadores diariamente si se está expuesto al sol más de 20 minutos al día durante las horas de mayor intensidad de radiación.
- Prestar especial atención a la cara, orejas, manos y región del escote. No olvide proteger también los labios.
- Cuidado, ciertos medicamentos aumentan la sensibilidad al sol. En los días nublados también deben usarse bronceador.
- En la medida de lo posible usar sombrero y lentes de sol.
- Si aparece un lunar o mancha en la piel y ésta cambia de color, de forma, pica, duele o sangra, consulte a un dermatólogo.

Cuidados Especiales

Los cosméticos con perfumes producen manchas solares por el efecto fototóxico, el sol debe tomarse con la piel limpia y con filtros protectores, nada más.

Los rayos UVA, se consideraban menos agresivos que los rayos UVB, pero tiene un riesgo suficiente para ser cancerígeno, son acumulativos sus efectos además de su efecto de envejecimiento cutáneo.

La hidratación es esencial sobre todo en los meses en los que más aprieta el calor, la pérdida

de líquidos a través de la transpiración es mayor. Por esto es esencial reponerlos mediante la ingesta habitual de líquidos como el agua o diferentes bebidas alcalinas que nos ayudarán a reponer los minerales que perdemos por el sudor, equilibrando de esta manera los electrolitos del organismo y manteniendo una piel hidratada y bonita.

Consejos para no deshidratarnos:

- Como primera medida nunca se debe esperar a tener sed para tomar líquidos.
- Beber como mínimo 2 litros de agua al día, el clima es determinante, si hace mucho calor esta cantidad aumenta.
- Cuando se realicen ejercicios intensos es recomendable ingerir bebidas para con el fin de reponer los minerales por la transpiración. Para actividades moderadas o normales hay que beber un vaso de agua cada 20 minutos aproximadamente.
- Sobre todo en verano evitar ejercitarse bajo el sol o en los horarios más calurosos, lo ideal es hacerlo por la mañana o después de las 5 de la tarde.
- Las personas mayores, los niños y quienes padecen de fiebre tienen que ingerir líquidos frecuentemente.
- Cuando se sufren diarreas o vómitos el de líquidos es fundamental y dependiendo de la gravedad del cuadro muchas veces es necesaria la ingesta de soluciones de electrolitos.

- La alimentación es fundamental, esta debe ser variada, con grandes cantidades de verduras crudas y cocidas, frutas, y carnes magras.
- Los síntomas que caracterizan la deshidratación son: falta de lágrimas, orina extremadamente escasa o nula por más de 8 horas, confusión, letargo, taquicardia, piel seca y con tendencia a arrugarse, ojos y boca secos. Ante la presencia de alguno de ellos consultar de inmediato al médico.