

El sol nos proporciona muchos beneficios, pero también puede ser la causa de efectos nocivos para nuestra piel, como el fotoenvejecimiento y el cáncer de piel.

Ante la llegada del verano y el incremento de la exposición solar, hay que tener en cuenta una serie de consejos para evitar dañar nuestra piel.

Se debe aplicar el fotoprotector 30 minutos antes de la exposición solar y reaplicar tras cada baño o cada 2 horas. Existen en farmacia nutricosméticos que contienen vitaminas C, E, D, antioxidantes y carotenos, que nos ayudan a tener un bronceado más seguro y duradero; siempre como complemento a la fotoprotección externa. Además de los fotoprotectores, es aconsejable el uso de gafas de sol, sombreros, gorras y ropa adecuada. El factor de protección mínimo debe ser de 30, aunque hay personas que por su fototipo de piel, edad, tratamientos asociados o la presencia de daño solar previo deben aplicar factores más altos como el 50+ o el 100.

Por supuesto se debe evitar la exposición solar en las horas centrales del día (12 a 16 horas). Los días nublados se sigue recibiendo radiación ultravioleta por lo que hay que seguir protegiéndose del sol.

La exposición solar debería hacerse de forma progresiva, evitando las quemaduras solares. En este sentido está desaconsejado el uso de cabinas de rayos UVA.

Hay que prestar mayor atención al cuidado de la piel de los más pequeños, evitando exposición al sol en verano en niños menores de un año. Los fotoprotectores que usemos en niños deben ser especiales, para evitar posibles alergias, y aunque la recomendación general es evitar aplicar cremas fotoprotectoras a menores de seis meses, ya existen algunas presentaciones en farmacia que sí lo permiten.

A todo lo anterior hay que sumar una buena hidratación mediante ingesta de abundante líquido.

Doctora Inés Gonzalo González.
Servicio de Dermatología del Hospital Universitario Infanta Elena.