

LA PROTECCIÓN SOLAR

Ante la época de calor que se aproxima tomamos como referente las campañas de protección solar realizadas en años anteriores para dar consejos y prevenir posibles efectos adversos del sol, porque como hemos comentado en otras ocasiones “nuestra piel tiene memoria”.

Lo primero de todo es no exponerse al sol a las horas centrales del día, que es cuando más puede dañar la piel. Además hay que usar siempre la crema de protección solar, es conveniente proteger los ojos con gafas de sol y la cabeza con un sombrero o gorra, mejor de algodón, que es un tejido más eficaz frente a rayos solares y además transpira, pero cuidado con que esté bien seco porque el algodón mojado no protege. La hidratación es muy importante, no se olvide de ingerir líquidos, frutas y verduras.

Por otro lado las sesiones de rayos UVA no sirven para preparar la piel, ni el hecho de tener la piel más morena u oscura nos permite tomar el sol sin protección, ya que los rayos solares dañan el ADN de cualquier tipo de piel. Si se ha quemado, el uso de protectores evitará que ésta sufra un estrés mayor y las cremas indicadas para después de tomar el sol le ayudarán a calmarla.

COMO ELEGIR LA CREMA DE PROTECCIÓN SOLAR ADECUADA

A la hora de elegir una crema protectora, lo principal es fijarse en su factor de protección contra los rayos UVB y UVA.

Además, la elección del Factor de Protección Solar (FPS) adecuado, vendrá determinado por el tipo de piel (la capacidad de la piel para asimilar la radiación solar se conoce como fototipo), la actividad a desarrollar y el tiempo de exposición; así mismo, existen circunstancias particulares que hacen necesario, más allá del fototipo, la necesidad de utilizar un fotoprotector de FPS alto y muy alto:

- En caso de estar embarazada, ya que existe una alta tendencia a desarrollar manchas pigmentarias.
- Si se está tomando medicamentos fotosensibilizantes.
- En caso de sufrir algún trastorno cutáneo, como por ejemplo lupus.
- Tras una intervención quirúrgica.
- Después de un tratamiento dermo-correctivo (láser, tratamiento anti-envejecimiento, depilación, etc.).
- En caso de sufrir algún proceso tumoral.
- Durante y posteriormente a tratamientos de radioterapia o quimioterapia.

ETIQUETADO DE PRODUCTOS

El factor de protección indica el tiempo que una piel determinada puede permanecer al sol sin sufrir daños.

Gracias a una nueva recomendación europea los fabricantes de cremas protectoras tienen que adaptar el etiquetado para informar mejor al consumidor y poder usar estas cremas de forma más correcta. Para empezar, estos productos deben proteger siempre frente a rayos UVB y UVA y se debe indicar el FACTOR DE PROTECCION SOLAR (FPS) que alcanzan según la nueva escala para cada tipo de radiación:

Menos de 6: no protege

6-10: baja protección

15-25: media protección

30-50: alta protección

50+: muy alta protección

Un producto "resistente al agua" significa que no se disuelve ni durante el baño en el mar o la piscina, e incluso con el sudor, por ejemplo.

Si el producto es "estable" o "fotoestable" significa que mantiene su composición incluso a pleno sol, sin que sus propiedades protectoras se pierdan.

Además De estas indicaciones, si la crema protege de los rayos UVA debe indicarlo con esta palabra en un círculo visible.

La crema más adecuada para prevenir daños en la piel es la que presenta una protección contra los rayos UVA de al menos de 1/3 del factor de protección contra la radiación UVB (por ejemplo, si el FPS es 15, la protección frente a los UVA será cinco).

APLICACIÓN DEL PRODUCTO

La crema debe aplicarse un rato antes de exponerse al sol, incluso dos horas antes en casos de pieles sensibles. Lo normal en personas adultas es utilizar una cantidad de crema equivalente a seis cucharaditas de café (unos 35 grs.) para todo el cuerpo. Se recomienda repetir la aplicación cada dos horas, después de bañarse o de haber sudado mucho. Insista en las zonas más expuestas al sol, como la nariz o las orejas y en las que la piel es especialmente sensible como los pies. Para los labios hay que usar un protector específico.

Preste especial atención a las cremas una vez abiertas, no las guarde de un año para otro y si tienen un olor anaranjado o desprenden mal olor, deséchelas directamente.

Rocío Gallego Gata
Técnica IFE
CMC TENTUDIA