

Tomar lo mejor del sol, para evitar daños futuros

INMACULADA CANTERLA,
FARMACÉUTICA ESPECIALISTA EN
DERMOCOSMÉTICA, MEDICINA
ANTIAGING Y NUTRICIÓN (MIEMBRO DE
LA SEMAL Y LA SEMCC) EXPLICA
A TRAVÉS DE ESTA GUÍA CÓMO
CUIDAR Y PROTEGER LA PIEL EXPUESTA
AL SOL, PARA PREVENIR FUTUROS
PROBLEMAS DÉRMICOS.



La primera consecuencia de una exposición repetida a los rayos del sol, sin protección, es la aceleración de los signos de envejecimiento, es decir, el fotoenvejecimiento prematuro de la piel. La radiación solar incide sobre la dermis y también puede causar diferentes patologías como alergias, dermatitis, fotodermatosis y fotosensibilización de la piel a la vez que daña el DNA celular.

Los rayos UVA y UVB tienen una consecuencia directa sobre la piel:

- **Fotodermatosis:** erupción cutánea desencadenada por los rayos UVA que afectan concretamente a las mujeres. Existen dos tipos:
- **Estival benigna:** aparece a partir de la primera exposición a la radiación solar
- **Polimorfa:** ésta subsiste con cada exposición al sol y puede afectar tanto a zonas expuestas como no expuestas.
- **Fotosensibilización:** algunos medicamentos, plantas y perfumes pueden ser responsables de reacciones cutáneas, vinculadas en un 75% con la exposición a la radiación UVA. Se

expresa con reacciones inflamatorias agudas, denominadas fototoxicidad, o por reacciones de hipersensibilidad tardía, llamadas fotoalergias.

Decálogo del buen filtro solar

Hay que transmitir al consumidor de la importancia en la elección de un protector solar correcto según su tipo de piel. Y que es un elemento imprescindible que debe aplicarse sobre la piel los 365 días del año, incluso cuando el cielo está tapado o cuando llueve.

El sol es el principal responsable del envejecimiento prematuro de la piel

- Un buen filtro solar debe proteger de los rayos UVB (responsables de los daños inmediatos sobre la piel, como las quemaduras), y de los rayos UVA (daños en el DNA de la piel, las células, los vasos y los tejidos).
- Los más recomendables son los filtros físicos (SunBlock), no químicos e inorgánicos que reboten los rayos UV antes de que sean absorbidos por la piel.
- Evitar los filtros solares que contengan

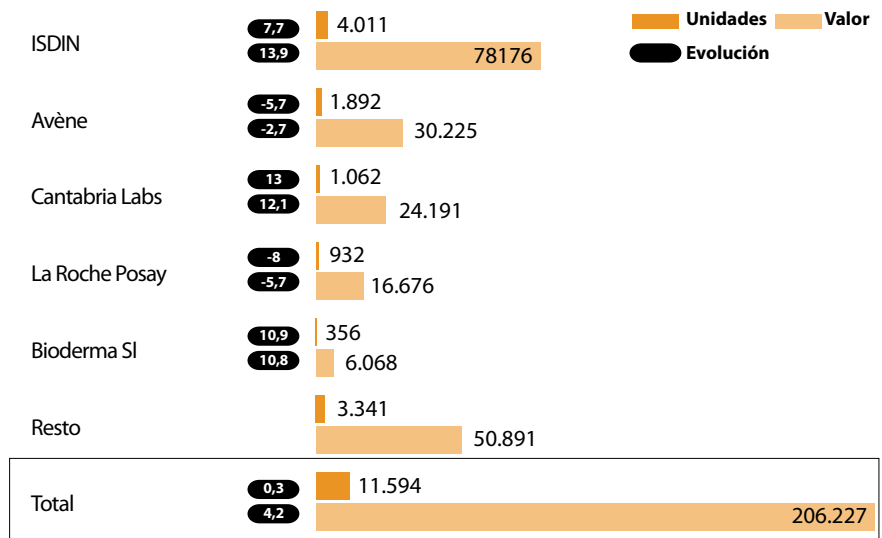
PABA en su formulación, pues el ácido paraaminobenzoico puede causar daño celular y hay una mayor incidencia de alergias relacionadas con su uso.

- Que sea fotoestable ante el calor.
- De aplicación sencilla y cómoda para fomentar la reaplicación frecuente del filtro.
- No utilizar como protector los productos secundarios cuyo cometido principal no

es proteger la piel del sol (por ejemplo, las cremas hidratantes con SPF15). Ayudan pero no es su función.

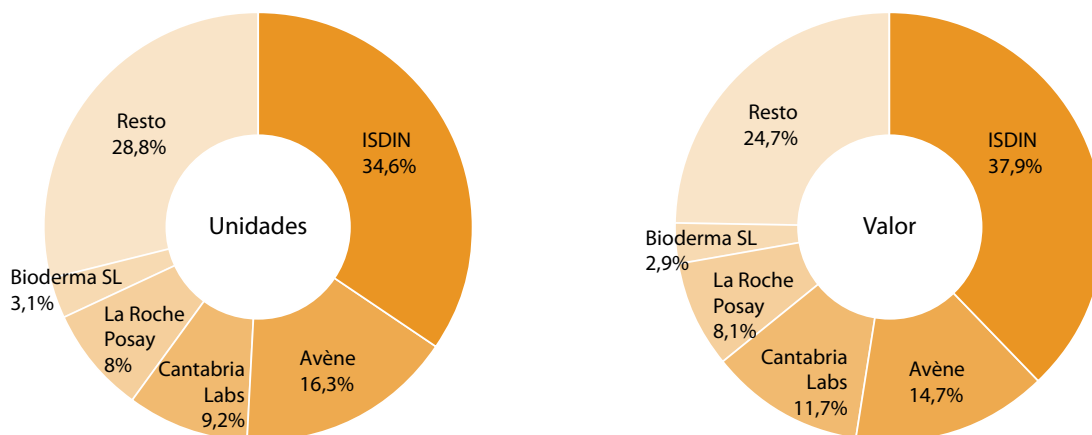
- Los filtros solares deben incluir en su formulación Filtros Biológicos que no son filtros solares como tal, sino agentes antioxidantes que actúan en sinergia con los filtros de la fórmula evitando la formación de radicales libres y potenciando el sistema inmunológico de la

TOP 5 MERCADO SOLARES. Ventas. (Marzo 2018 - Febrero 2019). Miles



Fuente: IQVIA, Sell Out, COMBICONNPA (Dataview febrero 2019). Categoría 83F. Elaboración: IM Farmacias

TOP 5 MERCADO SOLARES. Cuota de mercado. (Marzo 2018 - Febrero 2019)



Fuente: IQVIA, Sell Out, COMBICONNPA (Dataview febrero 2019). Categoría 83F. Elaboración: IM Farmacias

piel. Las vitaminas A, C y E entre otros son las más utilizadas. Tienen propiedades antirradicales y actúan contra el envejecimiento cutáneo y los cánceres de piel fotoinducidos.

- Lo último en formulación es incorporar activos para la protección y reparación del ADN (DNA-Protect), a través de enzimas que han sido aisladas de microorganismos extremófilos y cumplen funciones de reparación del ADN dañado por los rayos UV.
- Los protectores solares caducan. Con el paso del tiempo, sus componentes se van degradando como en cualquier otro producto. Cuando esto ocurre la protección no es del todo completa.
- Reaplicar el filtro solar cada 2- 4 horas y en cantidad suficiente para que cumpla su función

Alimentación y fotoprotección

Es importante seguir una alimentación enfocada a aumentar la fotoprotección natural de la piel, que ayude a equilibrar la respuesta inflamatoria del cuerpo, los mecanismos antioxidantes y la actividad apoptótica saludable del propio organismo. Los principales alimentos que se deben incorporar a la dieta son aquellos que ayudan a regular la producción de melanina. La pigmentación de la piel es fundamental como agente fotoprotector, ya que la melanina cumple la función de absorber las radiaciones UV. Por ello, para proteger la piel es importante estimular la síntesis de melanina, es decir, aumentar la cantidad de melanina dentro de los melanocitos y favorecer su correcta distribución a nivel epidérmico.

Nutrientes y alimentos básicos que ayudan a la protección cutánea:

- **Coenzima Q10:** es el primer antioxidante en degradarse en la piel por la acción del sol. De ahí la importancia de tomar alimentos que la contengan. Está presente de forma natural en el pescado, marisco, espinacas y nueces.
- **Betacarotenos:** se considera uno de los más importantes elementos precursores de la Vitamina A y por ello se le conoce también como pro-vitamina A. Ayuda a mantener la piel sana, evitando los daños de la radiación solar. Aportan carotenoides, los cuales, según numerosos estudios, absorben los rayos UV para proteger la piel de los eritemas solares. Esta sustancia abunda en la calabaza, zanahorias, melocotones, albaricoques, la papaya, los pimientos. Aunque tampoco conviene excederse en su consumo, porque puede suponer una sobredosis de Vitamina A que puede ser dañina para el hígado entre otros.
- **Vitamina C:** trabaja con la fotoprotección natural de la piel, ayudando a equilibrar la respuesta inflamatoria del cuerpo, a los mecanismos antioxidantes y la actividad apoptótica saludable.. Se encuentra de forma abundante en frutas cítricas, coliflor, espinacas... La fuente principal de ácido ascórbico son la gran mayoría de frutas y verduras.
- **Suplementos orales:** es necesario contar con un refuerzo oral que suplemente la efectividad de los protectores solares tópicos protegiendo así toda la superficie cutánea.

Atención al sol, medicamentos, cosméticos y perfumes

La toma de determinados medicamentos o la aplicación de un cosmético o perfume puede ser el causante de reacciones adversas sobre la piel (hipersensibilidades, inflamaciones,...).

Por ello, hay que consultar con los especialistas si contienen agen-

tes fotoreactivos capaces de inducir reacciones de fototoxicidad, si se toma el sol mientras se consumen.

Algunos medicamentos fotosensibilizantes son: anestésicos locales, anticonceptivos orales, antidepresivos, antihistamínicos, antisépticos, benzodiacepinas, laxantes o diuréticos, entre otros. Además, existen otros productos fototóxicos como: algunos colorantes, perfumes, esencias de limón o lavanda, etc. que pueden llegar a producir reacciones adversas.

Consejos Aftersun para cuidar la piel en casa

Para mantener la piel sana y protegida de los rayos solares, no solo es imprescindible utilizar un buen fotoprotector, cuidar la alimentación y estar alerta de los medicamentos y productos cosméticos que se consumen. También es necesario seguir rutinas específicas de belleza desde casa, de forma diaria.

1. Beber 2 litros de agua, para reparar y prevenir la sequedad de la piel.
2. Ingerir alimentos ricos en betacarotenos.
3. Utilizar antioxidantes como la Vitamina C y E a nivel tópico, sin olvidar las vitaminas del grupo B.
4. Aportar al organismo minerales como el Selenio y el Zinc. El Selenio está presente en carne, pescado, marisco, huevos, cereales integrales, frutas y verduras. Este mineral tiene una acción antioxidante y activa la regeneración celular. El Zinc abunda en las carnes, pescado, huevo, cereales integrales y legumbres. Este mineral es antioxidante y favorece la renovación celular dando tonicidad y elasticidad a la piel.
5. Evitar el uso de sustancias oclusivas sobre la piel, que dan una falsa sensación de hidratación como las vaselinas, ceras, siliconas, etc.
6. Evitar exponer la piel al sol en las horas de máxima radiación y controlar el tiempo de exposición son dos claves en la prevención de problemas de la piel a corto, medio y largo plazo. +



En la venta del fotoprotector hay que insistir en la correcta aplicación: media hora antes de la exposición al sol, por todo el cuerpo y en cantidad suficiente