

Al sol, cautos y protegidos

INCLUSO CON EL USO DE PROTECTORES, LA EXPOSICIÓN PROLONGADA AL SOL ES PELIGROSA, NO SOLO PORQUE EL SOL ACELERA EL ENVEJECIMIENTO CUTÁNEO SINO POR EL RIESGO DE PROVOCAR CÁNCER DE PIEL. DISFRUTAR DEL SOL, SÍ, PERO EL TIEMPO JUSTO Y SIEMPRE BIEN PROTEGIDOS: ESTA ES LA CONSIGNA.



La radiación UVA supone un 90% de la radiación UV, estos rayos pueden llegar a penetrar todas las capas de la piel hasta el tejido conectivo y causar una enorme transformación de la estructura de la piel. *“Los rayos UVA promueven el desarrollo de metaloproteasas. Éstas son enzimas que desintegran las fibras de colágeno, aceleran el proceso de envejecimiento de la piel y, a la larga, producen la pérdida de elasticidad y la formación de arrugas. Esto no sucede solo en la cara sino que los signos de foto-envejecimiento son tan prominentes en otras áreas de la piel expuesta a UV como el escote o las manos”* explica **Juan Arenas**, Asesor Médico de Eucerin.

La radiación UVA se considera pues una de las principales causas del envejecimiento de la piel. Los expertos de Eucerin nos recuerdan un estudio de gemelos realizado por el Osaka Twin Research Center entre 2010 y 2013 que mostró que la textura facial de la piel

se ve modificada por factores ambientales en lugar de únicamente por factores genéticos. El tabaquismo y la falta de uso de protector solar incrementan también considerablemente la textura y las arrugas faciales. Otros factores como el índice de masa corporal (IMC), el consumo de alcohol, la terapia de reemplazo hormonal o los antecedentes médicos no eran tan relevantes.

Protegerse de sus rayos y de la luz visible

Según su longitud de onda los rayos del espectro solar se dividen en UVB, UVA, luz visible y rayos infrarrojos. Los rayos UVB no se adentran en la piel más allá de la epidermis, pero los demás sí profundizan más allá de la dermis. Los rayos UVB y UVA representan menos del 10% de los rayos que conforman todo el espectro solar, mientras que los infrarrojos y la luz visible abarcan más del 90%. Ya existen solares en

el mercado que incorporan protección frente a todos los rayos, incluida la luz visible, algo nuevo hasta ahora.

Cómo aplicar el fotoprotector correctamente

Hay que tener en cuenta que el objetivo del fotoprotector no es prolongar el tiempo de exposición al sol, sino permitir una exposición adecuada, limitando los riesgos. Al aplicarlo hay que ser generoso y renovar frecuentemente la aplicación, sobre la piel seca, especialmente después del baño o de una sudoración abundante. Desconfiar del tiempo nublado: las nubes no detienen la radiación solar. Hay que tener cuidado con la reflexión del sol sobre la nieve, la arena, el agua o la hierba. La protección de una sombrilla no es suficiente. Y recordar que las radiaciones son más intensas en los trópicos y lugares de gran altitud.

A tener en cuenta en la elección

Para recomendar el mejor protector hay varios factores a tener en cuenta como la edad de la persona expuesta al sol, el tipo de piel, el lugar de exposición, la intensidad de la radiación solar, la existencia de problemas de fotodermatosis, situaciones particulares como el embarazo, tratamientos con medicamentos, entre otros.

Una mayor conciencia en la protección hace que la gente ya se decante por protecciones altas (30 ó 50) impensables hace años. Hay que recordar la conveniencia de renovar los fotoprotectores cada año para evitar que se deterioren y asegurar que mantengan intacta su función protectora.

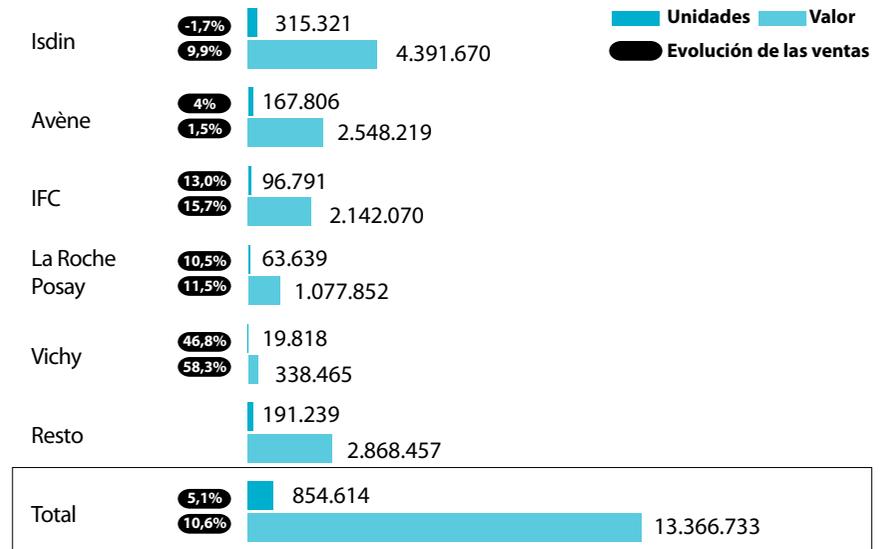
Texturas ligeras, protección más fácil

A la mayoría de personas –ya no hablemos de los niños- el gesto de proteger la piel del sol no les resulta agradable. Tanto es así que lo olvidan, lo retardan o lo obvian. Las texturas ligeras, lociones o aceites secos y las presen-

taciones en spray han venido a hacer el gesto más agradable.

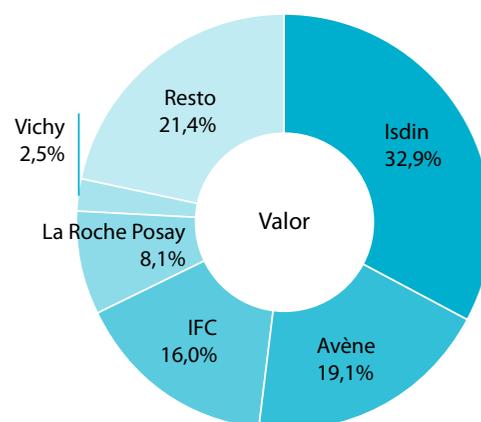
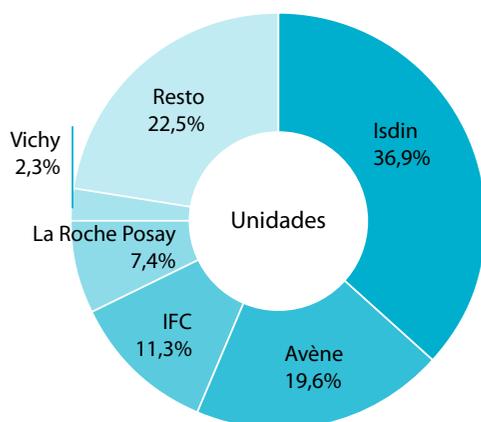
El hombre es quizá el más exigente en este sentido por eso para ellos los protectores en spray sean sus preferidos. Que no sea graso, fácil de aplicar, que se seque rápidamente y que deje la piel confortable e hidratada.

MERCADO PRODUCTOS SOLARES. Ventas. (Diciembre 2015, enero, febrero 2016)

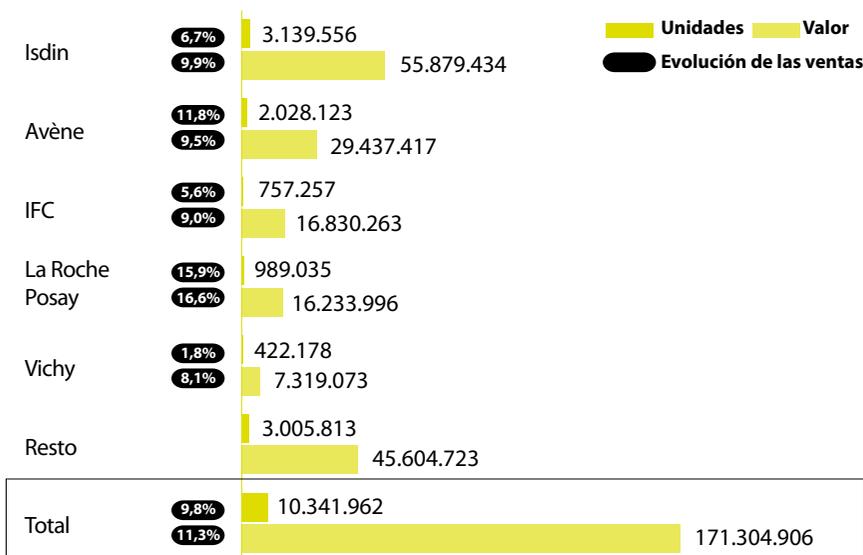


Para recomendar el mejor protector hay varios factores a tener en cuenta

MERCADO PRODUCTOS SOLARES. Ventas. (Diciembre 2015, enero, febrero 2016)



MERCADO PRODUCTOS SOLARES. Ventas. (Marzo 2015- Febrero 2016)



Todos esos requerimientos se hacen una realidad gracias a formulaciones en aceite, emulsiones ligeras que desaparecen inmediatamente nada más aplicarse, y que se absorbe al momento, sin dejar rastros de grasa en la piel. Para los más prácticos son aconsejables los productos versátiles que protegen tanto la piel del rostro, el cuerpo y cabello.

Cómo proteger al niño del daño solar

Los siguientes consejos son buenos para todos pero deberían seguirse al pie de la letra en el caso de los niños, cuya responsabilidad es de los adultos. Nos los comentan los pediatras Jamil Ajram y Rosa Tarrés en

su libro "El primera año del niño". Hay que aplicarles el fotoprotector solar en casa, 30 minutos antes de exponerse al sol. Repetir la aplicación cada vez que salga del agua. Evitar las colonias alcohólicas porque son fotosensibilizantes. Aunque esté nublado las radiaciones solares afectan por un igual por lo tanto hay que utilizarlo igualmente. No exponer el niño al sol entre las 12 y las 16 horas. Protegerle la cabeza con una gorra con visera y el cuerpo con una camiseta de algodón mojándola de vez en cuando. Estar en movimiento. No es nada aconsejable tumbarse al sol y mantenerse inmóvil durante horas. La protección solar dependerá siempre de la edad y el tiempo de exposición solar. Y se debe beber agua o líquidos isotónicos para evitar la deshidratación. +

MERCADO PRODUCTOS SOLARES. Cuota de mercado. (Marzo 2015- Febrero 2016)

