Al sol, correctamente protegidos

HABLAMOS DEL SOL Y DE CÓMO PREVENIR EL DAÑO EN LA PIEL CON LOS CONSEJOS DE DOS EXPERTAS EN LA MATERIA: INMACULADA CANTERLA, ESPECIALISTA DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA ANTIENVEJECIMIENTO Y LONGEVIDAD (SEMAL) Y LA PROFESORA DE UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE LA RIOJA (UNIR) PILAR PÉREZ.

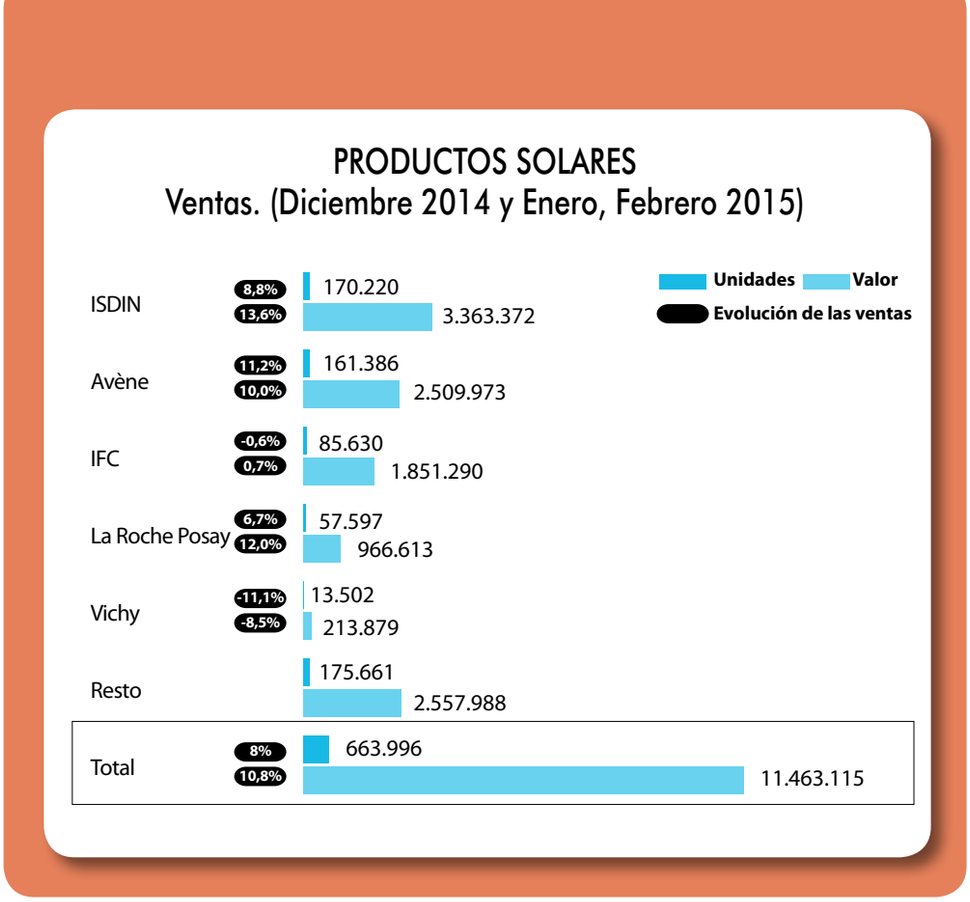
La piel es el órgano que se encarga de proteger el cuerpo del sol y queda expuesta a sufrir diferentes tipos de patologías (alergias, dermatitis, fotodermatosis, fotosensibilización) si no existe una correcta protección. **Inmaculada Canterla**, Directora de Cosmeceutical Center, licenciada en farmacia, experta en dermocosmética y antiaging nos explica cómo cuidar la piel y prevenir este tipo de problemas dérmicos gracias a la correcta elección de un protector solar adecuado y sabiendo qué elementos (medicamentos, cosméticos o perfumes) pueden actuar como fototóxicos sobre la piel.

El sol y sus consecuencias sobre la piel

La primera consecuencia de una exposición repetida ante los rayos del sol, sin protección, es el fotoenvejecimiento. Además de la aceleración de los signos de envejecimiento, la radiación solar incide sobre la dermis pudiendo causar diferentes patologías, *"las alergias, dermatitis, fotodermatosis y fotosensibilización de la piel incrementan durante la llegada del buen tiempo al estar nuestro cuerpo más expuesto a los rayos UVA, que dañan el DNA celular y afectan a las pieles más fotosensibles"* nos explica la experta de la SEMAL, Inmaculada Canterla.

- **Alergias:** las alergias de la piel son reacciones desproporcionadas del sistema inmunitario a una sustancia, que es inofensiva para la mayoría de las personas. Las personas alérgicas deben intentar evitar el contacto con las sustancias a las que son hipersensibles y deben emplear tratamientos tópicos con dermoprotectores y aceites dermatológicos, junto a tratamientos antihistamínicos, y mantener siempre la máxima hidratación de la piel.

- **Dermatitis:** es una de las patologías más prevalentes en primavera cuyos efectos son la piel seca, el purito, el eritema, la descamación y las costras, en zonas expuestas al sol, pliegues y áreas de contacto.
- **Fotodermatosis:** erupción cutánea desencadenada por los rayos UVA que afecta en concreto a las mujeres. Existen dos tipos: Fotodermatosis estival benigna (aparece a partir de la primera exposición a la radiación solar), Fotodermatosis 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.

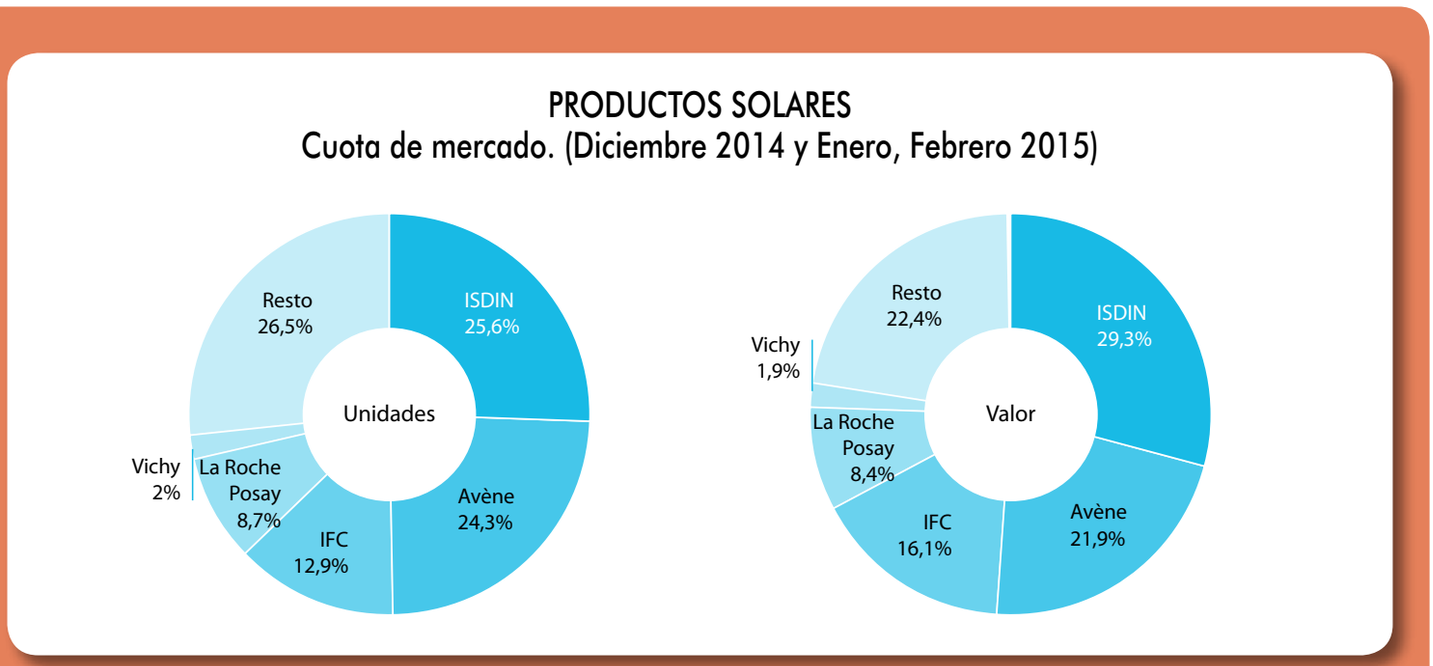


Consejos para elegir un buen filtro solar

La elección de un protector solar correcto es el primer paso para cuidar la piel y prevenir la aparición de enfermedades dérmicas. El uso del filtro solar debe ser diario, los 365 días del año, y se convierte en un elemento imprescindible con la llegada del buen tiempo. Inmaculada Canterla nos explica qué hay que tener en cuenta a la hora de elegir un buen filtro solar:

- Un buen filtro solar no solo debe proteger de los rayos UVB (responsables de los daños inmediatos sobre la piel, como las quemaduras), sino también debe proteger de los rayos UVA (daños

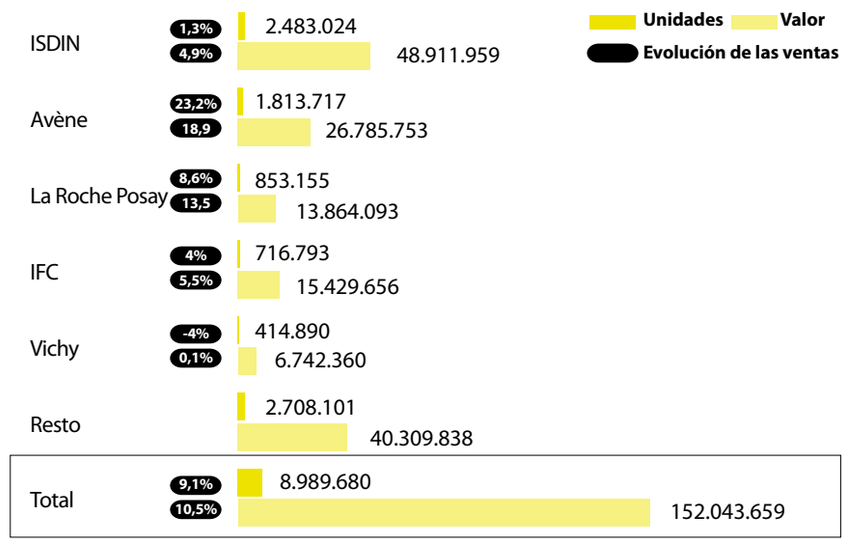
Cada vez que nos exponemos al sol o al agua de la playa, el cabello se deshidrata, pierde brillo y nutrientes



Nota: El ranking está formulado basándonos en las unidades vendidas

Fuente: IMS Health. Categoría 83F. Elaboración: IM Farmacias

PRODUCTOS SOLARES
Ventas. (Marzo 2014- Febrero 2015)

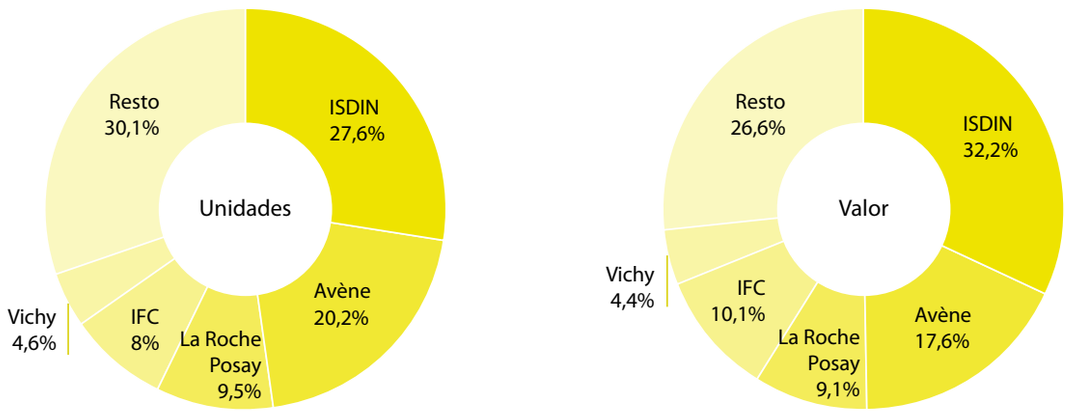


Cómo tomar el sol sin correr riesgos

La profesora de UNIR (Universidad Internacional de la Rioja), Pilar Pérez, nos da las claves para reducir al máximo los riesgos que trae consigo la exposición solar a través de este decálogo.

1. Antes de tomar el sol se debe evitar el uso de productos que contengan alcohol y perfumes, como las colonias o desodorantes, ya que pueden dar lugar a manchas oscuras en la piel.
2. Antes de aplicar el fotoprotector, la piel debe estar correctamente hidratada, limpia y sin maquillaje.
3. Escoger una crema de protección solar Alta FPS 30 o Muy Alta PFS 50+ y con filtro físico para los niños menores de 2 años y químico para el resto de la población.
4. Este producto debe aplicarse unos 30 minutos antes de la exposición solar, que es el tiempo que tarda la piel en absorberlo, estando la piel bien seca.
5. Repetir la aplicación siempre después del baño o de una excesiva sudoración.
6. Sobre la dosis adecuada de la crema solar, la experta en dermocosmética recuerda que, a menudo, nos ponemos una cantidad insuficiente. Para compensarlo debemos aplicarla y, al cabo de media hora, repetir este gesto.
7. En lo referente a los momentos del día en los que deberíamos extremar precauciones, entre las 12 y las 16 horas transcurre el tiempo en el que las radiaciones solares son más agresivas, momentos en los que hay que evitar tomar el sol o bien aumentar la protección. Las primeras exposiciones al sol deben ser progresivas en dosis de 10, 15 y 20 minutos y preferiblemente en movimiento. No es recomendable más de media hora al día.
8. Respecto al uso de protectores, se desaconseja utilizarlos de un año para otro ya que han permanecido en lugares sobrecalentados (coches, playas…) y esto puede provocar que los filtros pierdan eficacia y que el índice de protección del producto aparezca rebajado.
9. Igualmente cuidadosos debemos ser a la hora de proteger algunas zonas de nuestro cuerpo y rostro especialmente delicadas, "la cara, el cuello, la cabeza, el escote y las orejas, son zonas más sensibles al sol".
10. Como medida complementaria al uso de protectores solares, se recomienda "el uso de gafas de sol adecuadas, de lápices o barras de labios fotoprotectoras y de sombreros para proteger la cabeza". En este sentido, también es importante "ingerir abundante líquido, para compensar la pérdida que se produce en la exposición solar".

PRODUCTOS SOLARES
Cuota de mercado. (Marzo 2014- Febrero 2015)



Nota: El ranking está formulado basándonos en las unidades vendidas
Fuente: IMS Health. Categoría 83F. Elaboración: IM Farmacias

en el DNA de la piel, las células, los vasos y los tejidos).

- Evitar los filtros solares que contengan PABA en su formulación, pues el ácido para-aminobenzoico puede causar daño celular y hay una mayor incidencia de alergias relacionadas con el uso de PABA y derivados.
- Deben ser productos estables ante el calor (fotoestables).
- Se aconseja escoger productos de aplicación sencilla y cómoda para fomentar la reaplicación frecuente del filtro.

Una combinación peligrosa: sol + medicamentos, cosméticos, 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,…). *"Varios medicamentos y determinados cosméticos, contienen agentes fotoreactivos capaces de inducir reacciones de fototoxicidad, si se toma el sol mientras se consumen"* nos explica la experta de la SEMAL Inmaculada Canterla.

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.

La toma de determinados medicamentos o la aplicación de un cosmético o perfume puede ser el causante de reacciones adversas sobre la piel

Cuidados adicionales tras la exposición al sol

El cuidado no finaliza tras la jornada de playa o de exposición al sol, ya que como explica Pilar Pérez: *"Después de una jornada expuesta al sol, la piel está deteriorada por el aire, la sequedad, el cloro o la sal, por lo que conviene tomar una ducha sin usar jabones con demasiados tensioactivos o perfumes. A continuación, aplicar una crema hidratante que nutra, refresque e hidrate la piel. La aplicación de After Sun es una buena opción que nos ayudará a prolongar el bronceado, calmar e hidratar nuestra piel".*

En este sentido, la alimentación también es importante a la hora de prevenir el envejecimiento cutáneo acelerado. *"En muchas ocasiones, por prolongadas exposiciones solares, es recomendable consumir una cantidad adecuada de fruta fresca, verdura y cereales con un alto nivel de fibra y antioxidantes"*, afirma la profesora de UNIR.

Por último, recordar que el cabello sufre tanto como la piel: *"Cada vez que nos exponemos al sol o al agua de la playa, el cabello se deshidrata, pierde brillo y nutrientes. Además, cuanto más tiempo pasamos en el agua, más proteínas pierde el cabello".* Por ello recomienda *"utilizar champú, mascarilla o productos acondicionadores productos con filtro solar. Además, si se va a nadar a menudo hay que utilizar un gorro y evitar exponerse al sol con el pelo mojado o húmedo, pues los rayos ultravioletas hacen más daño al cabello cuando éste no está seco. Si no hay otra opción, cubrirlo con un sombrero o pañoleta, sobre todo si se trata de un momento entre las doce del medio día y cinco de la tarde".*

Novedades

Soleil Plaisir Anti-aging Sun care, de Darphin. Crema de protección solar para el rostro SPF 30 y SPF 50. La mezcla precisa de aceites nutritivos y manteca–Karanja, aguacate y coco proporcionan una textura sensual y nutritiva sin ser grasa para notar la piel lisa y sedosa. Está asegurada una comodidad suprema.

Anthelios Unifiant Blur Alisador óptico spf50+, de La Roche Posay. Alta protección y efecto blur en una fórmula única para difuminar los defectos de la piel, reducir los poros y unificar el tono. Su textura deja un acabado mate y natural, aportando un tono bronceado a la piel.

Protección y Bronceado con Tosolin, de Lavidal. Para las pieles que nunca se broncean. Estimula la producción de melanina y potencia los mecanismos de defensa naturales de la piel, proporcionando un bronceado más intenso, duradero y rápido.

Genosun Oral, de Genové. Preparador solar en cápsulas con tecnología Astaxactive®. Prepara desde el interior toda la superficie de la piel y previene de posibles lesiones ocasionadas por la radiación solar.

Fusion Air 50+, de ISDIN. Fotoprotector de nueva generación que incorpora tecnología vanguardista en formulación de filtros de protección solar. Bruma ultraligera de absorción inmediata.

Yogur crema solar con color spf50 para rostro, de Korres. Contiene propiedades hidratantes, proporciona tonalidad a la piel y protección contra los rayos UVA - UVB. El Yogur, una fuente natural de lactosa, proteínas, minerales y vitaminas, incrementa el contenido de agua en las capas externas de la epidermis y refresca la piel.

Suncare solar facial para piel sensible SPF50, de Apivita. Con lavanda del mar e hinojo marino. Esta crema solar es ideal para pieles sensibles ya que está libre de parabenes, alcohol, siliconas, aceite mineral, glicol de propileno, etanolaminas, colorantes, ftalatos, PCM, NM. Proporciona una protección eficaz contra la radiación UVA y UVB.

Fotoprotector Transparente Wet Skin SPF 50, de Babé. Gracias a su novedosa Tecnología Wet Skin permite una absorción inmediata en piel mojada sin dejar restos blancos, garantizando la protección solar (UVA + UVB).

Spray ultraliger SPF 50+ Soins Soleil, de Galénic. Protección solar muy alta formulada con Uncaria de la Amazonia, de acción anti-envejecimiento. Protege y preserva la piel y su capital de juventud. Para cara y cuerpo.

Aerosol transparente fotoprotector SPF 50+, de ia. Protección solar muy alta adecuada para las pieles muy claras e intolerantes al sol y en condiciones de exposición extremas. Fórmula muy ligera, refrescante y de absorción inmediata.

Piel Canela E'lifexir, de Phergal. Gel acelerador del bronceado con SPF 15. Estimula la producción de melanina y mejora la distribución de los melanosomas obteniendo un bronceado más uniforme y duradero con SPF 15.

Novedades

Laviderm SPF 50+, de Lavigor. Protección con color. Protege la piel de los efectos nocivos de la radiación ultravioleta, y le aporta un tono natural muy favorecedor. Incorpora activos hidratantes, regenerantes y nutritivos que ayudan a mejorar su aspecto.

Crema aterciopelada Sunific FPS 30 Premium, de Lierac. Para rostro y escote. Activadora de bronceado, formulada con tecnología anti-arrugas & anti-manchas (orobanca de retama) y anti-elastosis solar (extracto de noni).

Gel nacarado al Monoï SPF 30, de Polysianes. Alta protección solar. Hidratante y antiedad. Fórmula ligera y fundente, nacarada para una piel ligeramente irisada. Sin parabenos ni fenoxietanol.

Especial Medusas Safe Sea, de Safe Sea. Contiene una substancia patentada que inhibe la picadura de las medusas y otros seres urticantes marinos. Fotoprotectores de FPS alto, con una fórmula enriquecida con vitaminas B y E, adecuada para pieles sensibles.

Repaskin, de Sesderma. Sin filtros solares, formulado para pieles sensibles, frágiles e inmaduras. Incluso para menores de 3 años. Incluyen activos reparadores de la capa córnea.

Spray hidratante optimizador del bronceado idéal soleil bronze SPF 50+, de Vichy. Ofrece alta protección anti-UVB y anti-UVA equilibrada que optimiza la producción natural de melanina para conseguir un bronceado duradero, uniforme y dorado.

Sun&Slim FPS 30, de Protextrem. Realiza una defensa de la piel frente a las distintas radiaciones solares y ejerce una reducción corporal sobre la zona del abdomen (hasta 2,8 cm), muslos (hasta 2,1 cm) y brazos (hasta 1,3 cm).

Expert solar, de Forté Pharma. Actúa antes durante y después del sol para un bronceado más seguro. Prepara la piel para la exposición solar, intensifica el bronceado y regenera las células en profundidad. Hidrata y protege la piel contra el fotoenvejecimiento.

Arkosol Advance, de Arkopharma. Prepara la piel para el sol, la protege y ayuda a su pigmentación. Protección antioxidante (Vitaminas E y Selenio). Acelera el bronceado ya que optimiza la biodisponibilidad del betacaroteno. Su fórmula añade aceites de Borraja, Argán y Sésamo.

Cleanance Solar SPF50+, de Avène. La amplia gama solar se amplia este año con este cuidado fotoprotector indicado para la piel grasa con tendencia acneica. De textura fluida y ligera, proporciona amplia protección contra la radiación solar.

Xpertsun Supreme, de Singuladerm. Crema ultraligera que transforma las propiedades naturales de la piel en un verdadero escudo fotoprotector de amplio espectro (UVA/UVB/IR). Protege la piel del rostro y escote de la dañina radiación solar, ayuda a reparar las fotolesiones ya existentes y preserva la integridad de las células durante la exposición solar.