



El protector solar: el hábito diario que tu piel necesita

Salud. La exposición prolongada al sol puede provocar daños visibles e invisibles en la piel. Incorporar un protector solar adecuado a la rutina diaria es una de las formas más efectivas de cuidarla.

Said Pulido
Metro World News

El sol es una gran fuente de energía renovable, así como una excelente fuente de vitamina D. Sin embargo, exponerse a sus efectos de forma prolongada puede acarrear serias repercusiones para la salud del cuerpo.

Según los expertos, la única manera de paliar los efectos negativos del sol es hacerlo a través de un protector solar de calidad. Por tanto, nunca debe de faltar en tu rutina diaria de cuidado personal.



LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL SOL

El sol es capaz de emitir diferentes tipos de radiaciones: ultravioleta, luz visible e infrarrojos. Los rayos ultravioleta se dividen en dos: UVA y UVB. Estos tipos de rayos son factor de riesgo cuando de cáncer de piel se trata.

● **La radiación UVB** es mucho más intensa a mediodía y en los meses de verano. Es la que ocasiona las quemaduras de la piel y un daño en la estructura del ADN celular; esto es lo que aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de piel ante una exposición prolongada.

● **Los rayos UVA**, por su parte, están presentes durante todo el año y todo el día y una exposición frecuente también puede desembocar en cáncer de piel. Se caracterizan porque recibimos un mayor porcentaje de estos en la superficie terrestre. Son los responsables del fotoenvejecimiento y las manchas en la piel.

● **El envejecimiento prematuro de la piel** que ocasionan los rayos UVA se genera por la formación de radicales libres que destruyen las fibras de colágeno. Esto provoca la aparición de arrugas, flacidez y deshidratación.

● **El sol es capaz** de producir el envejecimiento de la piel. Sus efectos aumentan si tenemos en cuenta otros factores de riesgo como la contaminación, el estrés, la alimentación y el tabaco. A esto se le llama exposoma y es lo que ocasiona el 80% del envejecimiento de la dermis.

● **La luz visible también** ocasiona el envejecimiento de la piel y está presente durante todo el año. Este tipo de luz y el conjunto con los rayos UV son los responsables de generar estrés oxidativo, que ocasiona un envejecimiento prematuro y aumenta la pigmentación (manchas).

BENEFICIOS DE USAR PROTECTOR SOLAR TODOS LOS DÍAS

Los principales beneficios del miel de abeja para la salud son:

1) PREVENCIÓN ANTE EL CÁNCER DE PIEL.

Uno de los principales motivos por los que debes utilizar protector solar a diario es porque ayuda a prevenir el cáncer de piel. Las radiaciones del sol están estrechamente ligadas con este padecimiento, así como las quemaduras solares frecuentes que puedes haber sufrido en la niñez.

2) RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO.

Además del factor salud, utilizar protector solar todos los días contribuye a retrasar el envejecimiento de la piel. Si te proteges del exposoma todos los días, podrás retrasar que la piel se torne flácida, que aparezcan arrugas y manchas.

3) EVITAR LAS MANCHAS.

Una de las principales preocupaciones de las personas ante una exposición prolongada al sol son las manchas que puede ocasionar, ya que afectan a todos los tipos de piel.



FUENTES: FUENTE: EUCERIN, GARNIER Y LA ROCHE-POSAY. / FOTOS: MAGNIFIC

CÓMO ELEGIR UN PROTECTOR SOLAR

Al elegir un protector solar, considera los siguientes factores:

- **Tipo de piel.** Elegir un protector solar según el tipo de piel es fundamental para garantizar una protección adecuada y evitar reacciones adversas. Por ejemplo, un protector con ingredientes hidratantes es perfecto para piel seca. Por otro lado, para piel grasa se recomienda uno ligero y con acabado mate al ser un protector solar de color.
- **Actividad.** Las actividades al aire libre siempre requieren consideraciones adicionales para proteger la piel. Si vas a hacer deporte, a nadar o a viajar, elige un protector solar resistente al agua y al sudor.



LAS CLAVES

■ Aunque el sol aporta vitamina D, suele levantarnos el ánimo y nos hace sentir con más energía, también puede traer consecuencias si nos ex-

ponemos de más. ■ Disfrutarlo siempre se antoja, pero una exposición prolongada puede causar quemaduras, reacciones solares, hiperpigmentación y, en casos más serios, cáncer de piel.

■ El protector solar debe ser el último paso de tu rutina de cuidado facial e incluso corporal a lo largo del año. Procura usarlo todos los días, independientemente del clima.