

¿Qué factor debo utilizar?

La importancia de utilizar protector solar

Si bien la protección de la piel es algo que debe realizarse durante todo el año, en verano es sumamente importante adoptar ciertos cuidados para protegerse de la radiación y las altas temperaturas, ¿cómo hacerlo?. **Por: Nicole Venegas Reveco**

 Cristian Poblete, académico de tecnología médica de la Universidad San Sebastián, explica que existen una serie de medidas que van de la mano con la protección aplicada a partir de productos, entre ellas:

- Beber abundante agua durante el día, para evitar una deshidratación leve, lo que perjudicaría la calidad de nuestra piel.
- Evitar tomar sol de forma directa entre las horas de mayor radiación. Esto puede variar entre las 12:00 y las 15:00 hrs.
- Si debe salir en ese horario es recomendable utilizar sombrero, ropa fresca de mangas idealmente largas y utilizar factor protector solar.

El protector solar es un elemento funda-

mental para el cuidado de la piel durante todo el año y especialmente en esta época. Sin embargo, el académico especializado en Morfosisopatología y Citodiagnóstico comenta que se debe diferenciar este producto del bloqueador solar.

"El primero contiene un tipo de protección química, que reduce la cantidad de rayos que penetran la piel, es decir, absorbe o filtra la radiación ultravioleta. Por otro lado, el bloqueador solar es un producto físico, que refleja los rayos del sol, de radiación UVA y UVB, e impide que esta luz ultravioleta alcance la piel", afirma.

Asimismo, explica que la correcta aplicación de estos productos debe realizarse 30 minutos antes de la exposición al sol, inclu-



so en días nublados. "Se recomienda volver a aplicar cada 2 a 3 horas. En casos de encontrarse en algún balneario, piscina o fuente de agua, se recomienda aplicar siempre posterior al baño", agrega.

¿Por qué es relevante fijarse en el factor solar?

Hay dos elementos que hay que considerar para un saber qué factor solar debo utilizar: el tipo de piel y la exposición al sol que se tenga de forma directa.

Poblete afirma que esto se debe a que el Factor Protector Solar (FPS en sus siglas en español o SPF por sus siglas en inglés) aumenta proporcionalmente la exposición al sol evitando el enrojecimiento o quemadura en la piel.

"Es decir, un bloqueador con FPS30, aumenta 30 veces el tiempo de protección, por ejemplo, si una persona de piel blanca se pone roja a los 10 min de exposición al sol sin protección, con este bloqueador FPS30 tendrá una protección por 300 minutos antes de ponerse roja", explica.