

Siete consejos para tomar el sol sin miedo

Los expertos nos recomiendan cuál es la mejor manera de tomar el sol en verano.



Tomar el sol sin peligro | Cordon Press

CHIC 2013-07-04

Comienza el verano, y con él las jornadas de sol, por ello Pilar Pérez, profesora de UNIR, La Universidad Internacional de la Rioja, nos da las claves para reducir al máximo los riesgos que trae consigo la exposición solar.

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 puedan dar lugar a manchas oscuras en la piel.
2. 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, aquí la piel debe estar bien seca.

5. Repetir la aplicación siempre después del baño o de una excesiva sudoración.

6. Sobre la dosis adecuada, la experta en dermocosmética recuerda que a menudo, nos ponemos una cantidad insuficiente de crema solar, y para compensarlo debemos aplicarla y, al cabo de media hora, repetir este gesto.

7. 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.

Respecto a este tipo de productos, Pilar Pérez 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.

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". Igualmente cuidadosos debemos ser a la hora de proteger algunas zonas de nuestro cuerpo y rostro, "la cara, el cuello, la cabeza, el escote y las orejas, son zonas más sensibles al sol".

Como medida complementaria al uso de protectores solares, la profesora Pérez 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".

Pero el cuidado no finaliza tras la jornada de playa, "después de tomar el 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 del curso de Experto en Dermocosmética de UNIR.

Por último, Pilar Pérez nos recuerda que el cabello sufre tanto como la piel: "Cada vez que te expones al sol o al agua de la playa, el cabello se deshidrata, pierde brillo y nutrientes. Además, cuanto más tiempo pasas en el agua, más proteínas pierde el cabello", por ello recomienda "utilizar champú, mascarilla o productos acondicionadores productos con filtro solar. Además, si vas a nadar a menudo utiliza un gorro y nunca te espongas al sol con el pelo mojado o húmedo, pues los rayos ultravioletas hacen más daño al cabello cuando éste no está seco. Si no tienes otra opción, cúbrelo con un sombrero o pañoleta, sobre todo si se trata de un momento entre las doce del medio día y cinco de la tarde".

En noviembre dará comienzo el II Curso de Experto en Dermocosmética para farmacéuticos de UNIR, la Universidad Internacional de la Rioja. En este proyecto la universidad online ha querido ir de la mano de los Laboratorios Uriage, un grupo comprometido con la Oficina de Farmacia.