

Porque debemos usar protector solar

Muchos de nosotros vemos al sol como nuestro amigo.

Ayuda al crecimiento de las plantas, nos entrega calor y a quién no le gusta recostarse en la playa un día de sol.

Pero a pesar de sus ventajas, el sol en exceso puede ser dañino.

Por eso inventamos el protector solar.

El protector funciona como escudo para el cuerpo contra los rayos ultravioleta, los cuales producen efectos dañinos como las quemaduras, el envejecimiento de la piel y el aumento del riesgo de cáncer.

Estos rayos se clasifican por la longitud de sus ondas, en tipos como el UVA y el UVB, que producen múltiples efectos en la piel debido a la absorción de patrones de cromóforos, que son componentes de las moléculas responsables de su color.

Los principales cromóforos son la hemoglobina, que se encuentra en nuestros glóbulos rojos, y la melanina, que le entrega el pigmento a la piel.

Sabemos que los rayos UVB causan las quemaduras.

El rol de los rayos UVA es menos conocido y pareciera tener un efecto en nuestra respuesta al bronceado, la carcinogénesis, y el envejecimiento.

Entonces, ¿cómo nos cuida el protector de estos rayos?

Existen dos tipos básicos de protector: los bloqueadores físicos y los químicos.

Los físicos, como el óxido de zinc o el dióxido de titanio reflejan los rayos del sol actuando como una barrera física.

Si has visto a los salvavidas con la nariz blanca entonces ya sabes cómo son.

Los mismos ingredientes son componentes primarios de las cremas para coceduras de bebé en donde el objetivo es crear una barrera física.

Históricamente, han sido difíciles de aplicar y eran muy visibles en la piel, pero para las nuevas fórmulas, esto ya no es un problema.

Por otra parte, los bloqueadores químicos absorben los rayos del sol.

Se deterioran más rápido que los protectores físicos, porque su capacidad para absorber los rayos disminuye.

Por lo general, estos son más transparentes cuando se aplican en la piel.

Sin embargo, algunas personas desarrollaron reacciones alérgicas a algunos de estos químicos.

Independiente del tipo de protector solar, todos están sujetos a pruebas para determinar su factor de protección solar (FPS).

Esto es en esencia una medida de protección de que el protector funciona contra los rayos UVB antes de que comiences a quemarte.

Pero incluso si no te quemas, aún necesitarás usar protector porque, a menos que vivas en una cueva no eres inmune a los efectos del sol.

Es cierto que las personas de tez morena y aquellos que se broncean con facilidad poseen más protección contra las quemaduras, pero aún así son vulnerables a los efectos del UVA.

Los niños menores de 6 meses, por otra parte, no deben exponerse al sol ya que sus mecanismos de protección no funcionan en su totalidad, y su piel es más propensa a absorber cualquier protector que se les aplique.

Usar protector solar ayuda a combatir el desarrollo de 3 tipos de cáncer de piel: carcinoma de células basales, carcinoma espinocelular y melanoma.

Diariamente, el ADN de tus células produce mutaciones y errores que generalmente son manejados por mecanismos en el interior de las células, pero los rayos UV del sol producen mutaciones que las células no podrían derrotar, generando un crecimiento exagerado y un posible cáncer de piel.

Lo más aterrador de todo esto es que normalmente no puedes ver que esto está ocurriendo hasta que ya es muy tarde.

Si aún estos riesgos concretos para tu salud no son suficientes para convencerte de usar protector, también hay razones antiestéticas.

Junto con el cigarrillo, las quemaduras solares son la mayor causa de envejecimiento prematuro.

El envejecimiento solar por exposición solar crónica lleva a la pérdida de elasticidad en la piel; en otras palabras, la hace ver flácida.

Observa a un conductor, su lado izquierdo siempre está expuesto repetidamente al sol y veras la diferencia con su lado derecho. Este es un punto importante. Las ventanas de los automóviles bloquean los rayos UVB, los que queman, pero no los UVA, los que hacen envejecer.

Se recomienda el uso diario de protector solar, pero debes poner especial atención antes de una exposición prolongada al sol o cuando estés en la playa o en la nieve ya que el efecto del agua y el hielo amplifica los rayos del sol.

En estos casos, se debe aplicar cerca de 28 gr. unos 15 ó 30 minutos antes de salir y luego otra vez cuando hayas salido. Luego de eso, debes volver a aplicarlo cada 2 ó 3 horas, especialmente luego de nadar o sudar. Sino, debes usar ropa protectora con factor de protección ultravioleta (FPU).

Prefiere los lugares con sombra, como debajo de árboles o sombrillas, y evita el sol en las horas más intensas como desde las 10 hs hasta las 16 hs.

Y, ¿cuál es el mejor tipo de protector?

Todos tienen sus preferencias, pero busca las siguientes cosas: el rango de protección, FPS de al menos 30 y a prueba de agua.

Una crema hidratante ligera con FPS 30 es aconsejable para uso diario.

Pon atención si decides usar un protector en spray. Se necesitan varias capas para cubrir efectivamente la piel, como la diferencia entre pintar una pared con spray versus con un pincel.

Así que, disfruta del sol, pero hazlo con protector solar.

Aviso: Ofrecemos consejos y apoyo acerca de cómo trabajar a diario con esta enfermedad. Usted siempre debe consultar con su dermatólogo sobre las sugerencias de nuestra página web.