# El Sol y la Piel

La luz del sol está formada por distintos tipos de ***radiaciones***:

las infrarojas ( que producen la sensación de calor),

las de luz visible (que permiten reconocer el color de los objetos),

y las radiaciones ultravioletas (responsables de los cambios que pueden aparecen en nuestra piel).

Los rayos ultravioletas atraviesan la piel y son capaces de quemarla primero y modificar el código genético de sus células en forma lenta, acumulativa e irreversible, después. Nos damos cuenta del poder del sol cuando nos arde la piel y nos ponemos colorados después de las primeras exposiciones. Años más tarde aparece la sequedad, las manchas, las arrugas y hasta los cánceres de piel.

Recomendaciones

Manténgase alejado del sol cuando sus rayos son más fuertes (entre las 10 a.m. y las 4 p.m.).

Evite las lámparas solares y las camas para broncearse.

Revise su piel con regularidad para detectar cambios en el tamaño, la forma, el color o la textura de sus marcas de nacimiento, lunares y manchas. Esos cambios pueden ser un signo de cáncer en la piel.

Use anteojos de sol con buena cobertura que le brinden protección contra los rayos UV.

Use protector solar con un factor de protección adecuado .

Factor de protección solar

El factor de protección solar o índice de protección solar es el número de veces que un fotoprotector aumenta la capacidad de defensa natural de la piel frente a un eritema o enrojecimiento de la piel previo a la quemadura. Existen diferentes escalas para la valoración de la protección solar, en función de la zona del espectro de la cual protegen.

Capital solar

El capital solar es el número de horas que un individuo puede exponer su piel al sol durante toda su vida. Una vez consumido comienzan los problemas cutáneos. El capital solar de cada persona está predeterminado genéticamente.

¿Cuál es el factor más adecuado para mi piel?

El FP, IP y SPF son el índice o factor de protección cuyo número indica el tiempo que puede exponerse la piel protegida sin quemarse frente a la radiación ultravioleta. En la práctica, la protección de un protector solar en particular depende de factores tales como:

Tipos de bloqueador solar

El tipo de piel de la persona

La cantidad aplicada de protector solar y la frecuencia de aplicación.

Actividades realizadas durante la exposición al sol

Cantidad de protector solar que la piel ha absorbido

Tipos de piel

Las pieles claras son mucho más sensibles al sol que las oscuras. Se definen principalmente estos dos fototipos de piel:

Piel clara: piel levemente pigmentada, que se quema algunas veces y se broncea ligeramente.

Piel oscura: piel que no suele quemarse y que siempre se broncea.

Cualidades de un Protector Solar

Buena capacidad de absorción de las radiaciones ultravioletas.

Resistencia a los agentes externos.

No causar irritación a la piel.

Ser estable al sol.

Ser inodoro e insípido.

Consejos de utilización del protector solar

Aplicar el fotoprotector generosamente por todo el cuerpo y cara media hora antes de la exposición solar.

Volver a aplicarse el producto cada dos horas y después de cada baño.

Renovar los protectores solares cada año.

Beber agua en abundancia para evitar deshidrataciones.

Evitar usar colonias con alcohol.