

PROTECTORES SOLARES

RECIBIR AL SOL, SALUDABLEMENTE



Para reducir el impacto de la radiación ultravioleta que recibe la piel, y de ese modo disminuir los daños que provoca, debemos utilizar los protectores solares. Éstos son clasificados según su Factor de Protección Solar (FPS), que determina el nivel de defensa que ofrecen contra los rayos UV.

El sol es fuente de energía para todos los seres vivos, y en el ser humano juega un papel fundamental. Es así que participa del metabolismo del calcio, del ciclo sueño-vigilia y de procesos hormonales, entre otros eventos fisiológicos. No obstante, también puede ocasionar efectos dañinos en nuestro cuerpo como consecuencia de una exposición prolongada en horarios inadecuados. Éstos pueden ir desde un simple enrojecimiento hasta una quemadura solar.

Es importante destacar que, cuando no se toman las medidas de precaución correctas, la acumulación de radiación solar a través del tiempo, puede incluso llegar a provocar distintos tipos de cáncer de piel. Se sabe que el 80 % de los daños causados por el sol ocurren antes de los 18 años, y que sus efectos son acumulativos e irreversibles a lo largo de toda la vida.

La radiación solar está formada por rayos invisibles, entre los que se encuentran los ultravioletas UV A los cuales penetran en las capas profundas de la piel y son responsables del envejecimiento prematuro y del aumento del riesgo de generación de cáncer de piel. Los UV B penetran más superficialmente, provocan quemaduras solares y tienen el efecto directo de la aparición de cáncer de piel. Estos rayos pueden afectarnos durante todo el año, incluso en días nublados o de poca luminosidad.

Para reducir el impacto de la radiación ultravioleta que recibe la piel, y de ese modo disminuir los daños que provoca, debemos utilizar los protectores solares. Éstos son clasificados según su Factor de Protección Solar (FPS), que determina el nivel de defensa que ofrecen contra los rayos UV.

CÓMO ELEGIR EL PRODUCTO ADECUADO

En primera instancia es importante saber que las pieles más claras se enrojecen más rápido y se broncean con mayor dificultad, necesitan protectores con factores de protección más altos.

Los protectores solares deben ser eficaces contra los rayos UV A y UV B, y ello debe estar aclarado en su envase. El número de factor de protección solar (FPS) mide la efectividad del producto para prevenir las quemaduras por los rayos UV B.

A modo de orientación, es necesario tener en cuenta los siguientes datos:

Categoría Indicada en el Rótulo	Indicaciones Adicionales No Obligatorias en el Rótulo	Factor de Protección Solar Medido (FPS)
“PROTECCIÓN BAJA”	“Piel poco sensible a la quemadura solar”	6,0 - 14,9
“PROTECCIÓN MEDIA”	“Piel moderadamente sensible a la quemadura solar”	15,0 - 29,9
“PROTECCIÓN ALTA”	“Piel muy sensible a la quemadura solar”	30,0 - 50,0
“PROTECCIÓN MUY ALTA”	“Piel extremadamente sensible a la quemadura solar”	Mayor que 50,0 y menor que 100

ANTES DE EXPONERTE AL SOL, RECORDÁ:

- > No te expongas al sol entre las 10 y las 16 horas. Como medida práctica, sentite seguro cuando tu sombra sea mayor que la altura de tu cuerpo.
- > No expongas directamente al sol a niños menores de un año. En las playas y piletas, protegelos mediante la utilización de carpas y sombrillas.
- > Los rayos solares se reflejan en la nieve, en el agua y en la arena. Por lo tanto, es imprescindible contar con la protección adecuada.
- > Antes de utilizar el producto, no te olvides de leer las advertencias e instrucciones de uso contenidas en el rótulo.
- > Utilizá el protector solar incluso los días nublados.
- > Apicalo en la piel 30 minutos antes de exponerte al sol.
- > No olvides colocarte protector solar en las partes sensibles como: partes calvas de la cabeza, orejas, cuello, nariz, empeines de los pies y manos.
- > Usá protector labial.
- > Utilizá un sombrero que proteja no sólo la cabeza, ropa y anteojos, sino también las orejas.
- > Independientemente del lugar de residencia, todos necesitamos protegernos del sol, y en especial aquellas personas que por su trabajo estén más expuestas a él.

TODOS LOS PROTECTORES SOLARES, AUN LOS RESISTENTES AL AGUA, DEBEN SER REAPLICADOS LUEGO DE:

- > Nadar o bañarse.
- > Transcurridas dos horas desde la última aplicación.
- > Secarse con toalla (después de practicar deportes o salir del agua).
- > Hacer ejercicios físicos o transpirar en exceso.