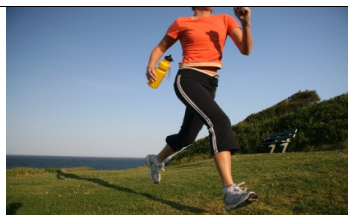


Por tu salud...

Protege tu piel, también en invierno.
Atención a deportistas y montañeros



El invierno es una época del año mucho más dañina para la piel que otros períodos como el verano, en el que, sin embargo, existe más concienciación sobre la necesidad de cuidados de la misma.

Los dermatólogos advierten sobre las exposiciones solares en invierno: Durante el verano, la radiación ultravioleta B (UVB) es la principal responsable de las quemaduras solares y del cáncer de piel. Sin embargo, en el invierno, los UVB disminuyen en favor de los rayos ultravioleta A (UVA), causantes del envejecimiento de la piel. *"Las fibras elásticas de la piel se vuelven insolubles, disminuyen las de colágeno y esto induce a la aparición de arrugas y, en definitiva, al envejecimiento acelerado de la piel"*.

Los UVA suponen el 95% de las radiaciones que llegan a la tierra y conllevan un alto grado de penetración en la piel, por lo que, además de originar el fotoenvejecimiento, daña el ADN celular y contribuye al desarrollo del cáncer de piel.

Por ello, se recomienda el uso de cremas con índices de protección elevado y la renovación de la aplicación cada dos horas si se está realizando alguna actividad al aire libre.

Debemos incorporar en nuestros hábitos de salud estar adecuadamente protegidos tanto en invierno como en verano; es la regla de oro para mantener la piel en perfecto estado de salud.

Además del fotoenvejecimiento, las quemaduras solares y el cáncer de piel, *"cada año, aproximadamente tres millones de personas tienen problemas de vista (cataratas, entre otros) por las radiaciones, lo que demuestra la necesidad de incorporar medidas fotoprotectoras para los ojos"*.

Afortunadamente los españoles cada año captan más el mensaje que los dermatólogos se han esforzado en transmitir: que la exposición sin protección al sol es peligrosa e incrementa considerablemente el riesgo de sufrir melanoma, uno de los tumores más agresivos si no se detecta a tiempo. Sin embargo, aunque la mayoría de los ciudadanos no acuden a la playa sin protección solar, este hábito no es seguido en invierno, una estación en la que el sol también puede provocar melanomas.

La Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) advierte que es muy conveniente usar en invierno una crema hidratante con protección solar factor 15 o superior. De esta forma, hidratamos la piel y evitamos el fotoenvejecimiento.

Además, existen ciertos deportes, que se practican especialmente en invierno, que incrementan el riesgo de sufrir quemaduras solares con el consecuente aumento de riesgo de padecer melanoma. Son los llamados deportes de altura, (esquí, montañismo, etc.). Las radiaciones ultravioletas solares, a más altura, dañan más nuestra piel, al



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Por tu salud...

Protege tu piel, también en invierno.
Atención a deportistas y montañeros



disminuir el espesor del filtro que representa la atmósfera. Por ello, hay que extremar las precauciones en este sentido.

La protección solar

La Fundación para el Cáncer de Piel (Skin Cancer Foundation) recomienda que a la hora de adquirir una crema fotoprotectora nos aseguremos que tenga filtros solares contra los rayos UVA y UVB. Además debemos fijarnos que cuenten con una pantalla física, caso del óxido de zinc que difumina los rayos ultravioletas en lugar de absorberlos.

Las autoridades sanitarias australianas, en la vanguardia de la protección solar, no permiten que una pantalla solar sea clasificada por encima del factor 30+: ya que por encima de 30 sólo aumenta la protección solar en un 1% más, pero da una falsa sensación de protección total, lo que lleva a permanecer bajo el sol durante más tiempo con serias consecuencias para la salud de la piel. Según el estándar australiano, el factor 30+ indica protección máxima universal, siendo el equivalente a un SPF 50 en la nueva nomenclatura europea:

- Un índice SPF-2 bloquea el 50% de los UVB.
- SPF-15 bloquea el 93%.
- SPF-20 bloquea el 95%.
- SPF-30 bloquea el 97%.
- SPF-50 bloquea el 98%.

Recientemente se ha prohibido el uso del término "*sun block*" en el etiquetado, ya que ninguna pantalla solar bloquea 100% la radiación UV. El término "*water-proof*" se ha sustituido por el término "*water resistant*". No se permite usar la expresión "*all-day protection*"

(protección que dura todo el día), ya que la pantalla solar ha de reaplicarse varias veces lo largo del día para asegurar una correcta protección. Una pantalla solar etiquetada con el término "*broad spectrum*" (de amplio espectro) significa que protege de los rayos UVB y de los UVA (no todas las pantallas solares protegen contra los rayos UVA, que son los que generan el mayor daño celular). Acompañamos una serie de recomendaciones para concienciarnos de la importancia de proteger la piel en invierno:

- Aunque es recomendable proteger toda la piel, debe protegerse más la cara, la zona del cuello y el escote. El factor de protección solar indicado para el invierno es el 15 o superior.
- Esa muy importante protegerse los labios del sol no con un simple cacao, sino con crema hidratante labial provista de protección solar.
- La sequedad del ambiente producida por la calefacción puede hacer que humedezcamos los labios con frecuencia con saliva, lo que ocasiona una irritación cutánea adicional.
- La piel de las personas de edad avanzada y los niños es más sensible a los cambios y rigores del invierno.
- El sol en las alturas es más dañino. Aplíquese protección solar con frecuencia, para compensar la pérdida de eficacia debida al sudor que origina el ejercicio.
- Cuidado con los cambios de temperatura al salir o entrar en locales. El paso del frío al calor o viceversa es negativo para nuestra piel, sobre todo en pieles sensibles.

Fuente: Academia Española de Dermatología y Venerología (AEDV).



Ser azul es promover la salud en el trabajo.