

Prevención y cuidado de la piel en verano

EME • original

Con la llegada del buen tiempo, los rayos del sol empiezan a tener mayor radiación sobre la piel. Es importante recordar que la epidermis es la principal barrera protectora frente a todos los agentes externos. Por este motivo, los expertos en Medicina Estética recomiendan preparar la piel durante todo el año pero especialmente en primavera porque se acerca la época estival.



La elección de un buen factor fotoprotector es importante ya que ha de adecuarse a las características de la piel. En la actualidad existen fotoprotectores tanto en formato crema como en oral, cuyos componentes refuerzan la actividad defensora y antioxidante gracias a componentes como la vitamina C, E, licopeno y luteína. Estos elementos favorecen una disminución del envejecimiento prematuro de la piel, así como, los daños ocasionados por las radiaciones solares.

Según datos de la **Academia Española de Dermatología y Venerología (AEDV)** un 65% de los jóvenes entre, 12 y 18 años, sufrió quemaduras en la piel el año pasado y un 55% de los adultos ha sufrido a lo largo de su vida quemaduras con ampollas, provocadas por el sol. Esto se debe al desconocimiento del correcto uso de los factores fotoprotectores y a que no se ha preparado correctamente para la exposición al sol.

“Por suerte la población cada vez tiene mayor conciencia sobre los peligros del sol gracias a las campañas de prevención del cáncer de piel”, comenta la **Dra. Carmen Fernández**, vicepresidenta de la **Sociedad Española de Medicina Estética**. El número de pacientes afectados con esta enfermedad ha aumentado considerablemente en los últimos años debido a la falta de conciencia y cuidado de la piel. *“La dermis es órgano más grande del ser humano y desde la Medicina Estética nos ocupamos de cuidar la salud de la misma para tener una piel íntegra, cuidada y protegida. Nuestro principal objetivo es aportar salud y belleza a partes iguales”,* concluye la Dra. Fernández.

Los expertos hacen una serie de recomendaciones de cara a la temporada estival:

- Evitar la exposición al sol entre las 12 y las 16 horas.
- Evitar largas exposiciones al sol.

- Los fotoprotectores se deben utilizar incluso en días nublados.
- El agua, la hierba, la arena y la nieve reflejan los rayos solares, aumentando los efectos de las radiaciones sobre la piel, por lo que hay que utilizar fotoprotectores más altos.
- Proteger la piel con ropa y la cabeza con un sombrero.

Desde la **Sociedad Española de Medicina Estética** advierten de los peligros derivados de una larga exposición solar. Por este motivo, hacen especial hincapié en que la piel tiene memoria y en que las secuelas pueden ser visibles a largo plazo.

Uno de los signos más comunes y donde se aprecia un mayor deterioro de la dermis es en la deshidratación. Para combatirla los expertos en Medicina Estética recomiendan la realización de un *peeling* que elimine todas las células muertas y, posteriormente, la realización de un tratamiento de hidratación con ácido hialurónico no reticulado. Además, *“es muy importante el uso de cremas hidratantes y antioxidantes, así como una buena elección del protector solar, que se debe aplicar diariamente antes de salir a la calle”*, concluye la Dra. Fernández.