

VERANO: ALTAS TEMPERATURAS y LA PIEL

Comienza la estación mas esperada del Año: sol, playa, pileta, parque y las altas temperaturas. El sol beneficia y también agrede, por lo que debemos protegernos. La piel se resiente, se deshidrata y reseca.



El sol es imprescindible para la vida y en el ser humano necesario para la síntesis de Vitamina D y numerosas sustancias esenciales para la vida. Sin embargo, deben tenerse en cuenta los potenciales efectos negativos producidos por la exposición intensa y como prevenirlos.

El verano, el calor y la transpiración excesiva exponen a las personas a adquirir afecciones de la piel, típica de la estación, como lo son los hongos y el sarpullido en niños.

Por lo que es recomendable el uso de ropa liviana que permitan la fácil transpiración y evaporación del sudor.

El agua, garantiza la vida celular a todos los niveles pero, es la piel la que, al estar en contacto directo con un entorno adverso, construye constantemente una barrera de protección, por lo que es muy importante beber abundante agua, entre 2,5 y 3 litros diarios, para evitar la deshidratación.

La luz solar se descompone al llegar a la superficie terrestre en radiaciones UV y rayos infrarrojos.

- Los rayos UVC son retenidos por la capa de ozono.
- Los rayos UVB son los productores de calor, enrojecimiento de piel y los responsables de la pigmentación.
- Los rayos UVA son los mas penetrantes y causantes de envejecimiento de la piel y cáncer.

Siempre que se exponga al sol debe protegerse la piel con: ropas claras y livianas, sombreros o gorras, anteojos y en la zona de piel expuestas mediante la utilización de protectores solares.



Los protectores solares contienen sustancias que actúan como filtros, reduciendo la cantidad de rayos que penetran en la piel.

El Factor de Protección solar FPS nos indica el tiempo que podemos exponernos al sol sin riesgos de quemaduras. Cuanto mas alto es el FPS mayor es la protección.

Personas de color de piel clara, necesitan FPS altos porque se queman muy fácilmente. En todo tipo de piel es recomendable el uso de FPS para prevenir manchas y arrugas prematuras.

