

**3 de junio de 2011**

El conocimiento acerca de los efectos de la radiación solar en la piel humana, ha avanzado mucho en los últimos 20 años. Ahora que se acerca la época estival, es muy importante recordar algunas nociones básicas.

### **El sol y su radiación:**

Fuente de energía fundamental para la vida, el sol mejora nuestro estado de ánimo y tiene acción antidepresiva. Entre otras, emite radiaciones UVB, UVA e infrarrojos.

### **Efectos sobre la piel:**

La piel es nuestro escudo contra las agresiones externas. Su color está determinado por el pigmento melanina. El sol nos aporta muchos beneficios, entre otros, nos broncea o mejora algunas enfermedades cutáneas. Sin embargo, también puede ser fatal, produciendo quemaduras, fotoenvejecimiento, daño ocular y cáncer.

### **Fotoprotección:**

Los protectores solares, son necesarios en todo tipo de piel, con el objeto de evitar los efectos nocivos del sol, y no como se cree, para aumentar la duración de exposición. Su uso es especialmente necesario en la niñez: si su aplicación es correcta durante los primeros 18 años de vida, se reduce en un alto porcentaje la incidencia de cáncer en el futuro.

### **Consejos prácticos:**

No exponer a los niños menores de 3 años. Evitar las largas exposiciones al sol, así como la franja horaria entre las 12:00 y 16:00 h. Proteger los ojos con gafas y no usar colonias ni otros cosméticos que puedan generar manchas posteriores.

### **Uso de protectores solares:**

Se debe aplicar el producto en casa de forma generosa, sobre la piel seca y media hora antes a la exposición solar. Renovar la aplicación cada 2 horas y después de cada baño. El profesional sanitario le recomendará acerca de qué factor de protección es el más idóneo para su tipo de piel.

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)