Protege tu piel del sol y evita problemas por quemaduras este verano

El cuidado de la piel nunca ha sido solo tema de playeros veraneantes. Las temporadas de intensa radiación solar se han extendido y el brazo izquierdo de quienes manejan sufren las consecuencias, o quienes deben trabajar extensas horas bajo el intenso sol.

Para evitar que la quemadura se convierta en una mancha solar o peor aún, un cáncer, será primordial el uso del bloqueador solar. Para ello, se recomienda aplicar en la piel bloqueadores solares factor 30 a 50, se debe tener presente que la crema debe ser repuesta cada una hora.

Anuncio Patrocinado



Otra recomendación es usar sombrero, lentes de sol certificados, y utilizar poleras que cubran la mayor parte del cuerpo. En caso de niñas y niños la recomendación es que no se les exponga a “tomar sol” por lo mismo, la ropa será un factor clave para evitar daños cutáneos que se agraven en el futuro.



Por último, tomar agua ayudará a mantenerte hidratado, lo que también tendrá efectos positivos en tu piel durante este verano. El llamado es a estar preparadas y preparados para esta temporada XXl donde el sol y su radiación UV no han dado tregua durante los últimos meses.



8 DATOS PARA ELLAS:

1. **Limpieza**: Antes de exponerte al sol, te recomendamos una exfoliación corporal (en la ducha, por ejemplo) así eliminarás las impurezas, alisarás la piel

y la dejarás lista para el sol. En plena temporada de playa, recuerda realizar tu limpieza diaria con fórmulas suaves que eliminen la suciedad sin alterar el manto ácido de la piel.

2. **Hidratación**: la falta de agua en la piel se traduce en un aspecto seco, apagado e incluso escamado. Aplicarse fórmulas hidratantes en abundancia, sobre todo en el cuerpo, nunca está de más, ya que estos productos crean un muro de protección en la superficie cutánea haciendo que el agua quede retenida en el interior.
3. **Protección:** aplica el protector solar media hora antes de exponerte al sol, sobre la piel limpia y seca. Ponte de forma generosa. Los expertos recomiendan unas 6 cucharaditas de café de fotoprotector para asegurar su acción defensora y renueva la aplicación cada dos horas aproximadamente (o cada vez que te metas en el agua). No olvides que incluso cuando estás en la sombra o esté nublado es necesaria una protección adecuada (mínimo 30 FPS).
4. **Tiempo justo**: evita ponerte al sol en las horas de máxima verticalidad (entre las 11h y las 16h de la tarde). Empieza a exponerte progresivamente, sobre todo los primeros días de playa. No olvides que los riesgos de quemaduras en la montaña o el mar abierto son más elevados, así que **usa fotoprotectores no inferior a 30 FPS**.
5. **Ropa adecuada**: cuando vayas a la playa o a la piscina no uses productos que contengan alcohol, perfumes o colonias, ya que podrían inducir a la aparición de manchas en la piel. Escoge ropas ligeras, sombreros, fulares y pareos frescos.
6. **Alimentación:** no abuses del consumo de carnes y decántate por las frutas, verduras y alimentos ricos en antioxidantes, que ayudarán a prevenir la degeneración celular y estimularán el flujo sanguíneo de la piel. Encontrarás vitamina A en la leche, los huevos y el pescado; vitamina B en las almendras, nueces y melocotones; vitamina C en naranjas, piñas y kiwis, y vitamina E, en frutos secos y tomates.
7. **Beber más agua**: tu cuerpo pierde gran cantidad de agua con el calor, por lo que debes reponerla constantemente.
8. **Para las manchas**: para contrarrestar y prevenir las manchas ocasionadas por el sol, también puedes utilizar fórmulas dermocosméticas que incluyen ácido kójico, que ayuda a disminuir la síntesis de melanina.

Protege tu piel del sol y evita problemas por quemaduras este verano

y tú, ¿qué opinas?