

¿Cómo cuidar la piel en verano?

El verano: riesgo y oportunidad para la piel

Es indudable que el sol es necesario para la vida. La síntesis de vitamina D y su repercusión sobre el metabolismo óseo es un ejemplo claro de su beneficio. Además el sol se comporta como un antidepresivo de lujo: las endorfinas generadas aumentan la sensación de felicidad, descanso y bienestar emocional. Y el verano es el reinado del sol.

Pero la piel no puede enfrentarse a sus rayos de forma intempestiva y descuidada, sin arriesgarse a sufrir sus consecuencias: quemaduras y alergias a corto plazo; envejecimiento cutáneo, aparición de tumores y disminución de las defensas, a largo plazo. Aunque en general, en la actualidad existe una mayor información acerca de los efectos nocivos del sol, este mayor conocimiento no se traduce en una mejora suficientemente significativa de los comportamientos de riesgo. En España, nueve de cada diez españoles considera necesaria la fotoprotección, pero solo seis de ellos la llevan a la práctica, y en general de forma insuficiente.

Cuando nuestra piel recibe los rayos ultravioleta B, se pone roja, caliente y puede llegar a presentar ampollas. Es la quemadura solar. Los rayos ultravioleta A son menos agresivos pero alcanzan mayor profundidad en la piel, y favorecen por ello el envejecimiento cutáneo (fotoenvejecimiento) que se manifiesta con deshidratación, pérdida de elasticidad, arrugas superficiales, arrugas profundas, flaccidez prematura, manchas oscuras, vasos sanguíneos dilatados y aparición de tumores benignos y malignos.

Cuando el sol actúa durante mucho tiempo, puede llegar a aparecer el cáncer de piel, como el melanoma, uno de los más malignos que existen. La relación del sol y el incremento del cáncer de piel, uno de sus más peligrosos efectos, está sobradamente demostrada. En uno de los estudios epidemiológicos efectuados en España sobre cáncer cutáneo no melanoma, se comprobó que el riesgo de padecerlo es proporcional a las horas de exposición solar, y que llevar sombrero durante las actividades al aire libre reduce de forma notable este riesgo.

Estas y otras sencillas medidas preventivas pueden impedir estos hechos. Por ejemplo, evitando el sol entre las 12 y las 16 horas solares, llevando una vestimenta adecuada con

tejidos de trama tupida, no elástico, preferiblemente de algodón, de color oscuro, junto a un sombrero con ala, y unas gafas de sol.

Además de ésta protección natural, existe la fotoprotección farmacológica, representada por los filtros solares o fotoprotectores, que reflejan, dispersan y absorben las radiaciones solares. En general se recomienda un factor de protección (FPS) por encima de 30. Un especial cuidado deben tener los individuos con un fototipo I y II, esto es, las pieles claras que se queman con facilidad y no llegan a broncearse nunca.

También es muy frecuente encontrar durante el tiempo de verano, tras baños en mares, ríos y piscinas, que la piel se vuelva seca, áspera, descamada, mate, incluso con zonas apergaminadas o cuarteadas. Se debe fundamentalmente pérdida del factor hidratante natural de la piel, que contienen sustancias lipó e hidrosolubles (aminoácidos, azúcares, ácidos grasos, ceramidas...) que evitan la evaporación del agua de las células de capas más profundas.

Y por último, durante el verano se gestan o incrementan las manchas de la piel: lentigos, melasma, poiquilodermia... que a menudo no relacionamos con la exposición al aire libre, pero que es la causa principal de estas imperfecciones.

¿Qué hacer entonces? Evitar, prevenir y tratar, siguiendo los consejos dermatológicos que enunciamos a continuación.

El cuidado de la piel en verano: un decálogo fácil de cumplir

1- La piel de la cara debe limpiarse todas las noches, aunque no se haya maquillado. En función de que sea más seca o más grasa se utilizarán cremas y leches limpiadoras o jabones suaves syndet (jabón sin jabón) que se retirarán con agua. Por la mañana se debe hacer también una limpieza ligera. La mayoría de las pieles toleran un aclarado matutino con agua tibia como única medida higiénica.

2- La hidratación debe aplicarse a continuación de la limpieza. Puede ser con un producto sencillo, con un número de componentes mínimo, o con un preparado complejo que contenga sustancias antiarrugas o antienvjecimiento. La elección se hará en función de la edad y las exigencias de cada piel. La textura del producto que viene dada por el excipiente será más o menos acuosa, dependiendo de que se trate de una piel seca, grasa, mixta o sensible.

3- Es muy conveniente aplicarse un protector solar a diario o utilizar cremas hidratantes que lo contengan. Con ello prevenimos la aparición de manchas, arrugas y otros signos de envejecimiento por los rayos ultravioleta (fotoenvejecimiento). Cuanto más claro es el cutis y más fácilmente se quema por los rayos solares, esto es, cuando el fototipo es más bajo (tipo I o tipo II), la necesidad de protección es mayor.

4- Todos los tratamientos tópicos deben aplicarse de forma uniforme, en cara, cuello y escote de forma preferente. No olvidar en cualquier caso el cuerpo, y sobre todo las zonas más secas como talones, codos y rodillas.

5- Si se advierten manchas o se tiene tendencia a ellas, es conveniente un tratamiento despigmentante apropiado para el verano con moléculas estables frente a la degradación de la luz. El consejo dermatológico, como el que proporcionamos en nuestra clínica IMEDE Quintana, personaliza el protocolo para evitar intolerancias y aumentar la eficiencia.

6- El verano es el momento ideal para la mesoterapia facial. Introducir en la piel sustancias hidratantes como el ácido hialurónico y vitaminas aumenta sus defensas y estimula la regeneración de la dermis, que es el esqueleto de la piel que sustenta los rasgos y evita la flacidez. Los productos deben ser de calidad, garantizados y de uso específico para cada paciente que tengan la máxima seguridad.

7- La piel del cuello y el escote necesitan los mismos cuidados que la piel del rostro. Los hilos tensores son una técnica no agresiva idónea para esta zona. Solo con anestesia tópica con una crema, y treinta minutos de tratamiento se pueden remodelar las facciones. Se puede hacer en cualquier momento, y tal vez con mayor comodidad utilizando los días de vacaciones.

8- Lo mismo podríamos decir de la toxina botulínica. Evitar las arrugas de expresión de frente, ceño, patas de gallo, es un cuidado básico y cómodo en cualquier momento del año.

9- Para tener un tono moreno sin dañar la piel se puede utilizar un autobronceador cada tres días. Aprovechar el verano para aumentar la cantidad de frutas y verduras

coloreadas aportará salud y mejorará el tono bronceado dándole mayor viveza sin riesgos.

10- Y por último, hay que hacer ejercicio, beber agua y no fumar. El cuidado estético de la piel es insuficiente si no se acompaña de una vida sana.

DERMATOLOGAS GUERRA

Aurora Guerra



Elena González Guerra

