

SALUD EN VERANO

Llega la época del año con más horas de sol que nos permiten incluir actividades al aire libre y durante más tiempo, de encuentros con la familia y amigos, de distenderse. Por otro lado, es una época de exigencias aumentadas en lo laboral o el estudio, así que es habitual encontrarse bajo situaciones de estrés lo que puede afectar nuestra salud.

Para disfrutar esta época de la forma más saludable posible, es importante considerar algunos riesgos aumentados y aprender a prevenirlos para cuidar nuestra salud y la de quienes nos rodean.

Los niños, niñas y los adultos mayores, son los grupos de personas más vulnerables a los riesgos asociados al exceso de calor y exposición solar, para lo que las recomendaciones son mantener la hidratación y preservar de las radiaciones solares.

PROTECCIÓN SOLAR

El sol tiene efectos muy beneficiosos para nuestra salud, lo necesitamos para vivir y desarrollarnos de forma saludable: el desarrollo óseo, una saludable función del sistema inmune, la muerte de patógenos, la correcta visión y nuestra foto-respuesta depende de las radiaciones solares. También el estado de ánimo vinculado a la función de la hormona serotonina en nuestro sistema nervioso central está regulado por la exposición al sol.

Por otro lado, tiene potencialmente efectos negativos sobre nuestra salud: quemaduras, fotoalergias, envejecimiento prematuro, mutaciones genéticas y cáncer de piel.

Debemos protegernos del sol en todos los ambientes: playa, campo o ciudad. Acerca de las recomendaciones generales para que la exposición solar sea saludable:

- Es preferible buscar un espacio de sombra, teniendo presente que las nubes no protegen de la radiación solar.
- No estar expuestos al sol entre las 10:00 y las 16:00 hs.
- Usar ropa adecuada, sombrero y lentes de sol.
- Consumir abundante líquidos, agua preferentemente, de 2 a 2.5 L/día.
- Utilizar protector solar elegido de acuerdo a las necesidades de cada persona, y utilizarlo siempre aún en caso de estar bronceado.
- No exponer a niños menores de 3 años al sol directamente.
- Utilizar hidratación de forma tópica para la piel, luego de la exposición al sol.
- Revisar la piel y ante heridas que no cicatrizan o lunares que cambian su aspecto, consultar con un médico.

PROTECTOR SOLAR

¿Qué es el FPS (factor de protección solar)?

El FPS es un indicador de cuánto tiempo podemos exponernos al sol sin recibir quemaduras. Es únicamente una medida de protección frente a la radiación UVB.

¿Cómo se clasifican los protectores solares?

La totalidad de los protectores solares filtran la radiación UVB y permiten el paso de las UVA en mayor medida. No existen las pantallas solares, es decir no existen productos farmacéuticos que ofrecen 100% protección. Sobre la resistencia al agua, están los resistentes al agua (Water Resist) en los que una aplicación resiste dos baños de 20 minutos y los impermeables al agua (Water Proof) en los que una aplicación resiste cuatro baños de 20 minutos.

¿Cómo elijo el protector solar adecuado para mí o mi familia?

El FPS se elige de acuerdo al fototipo - clasificación del tipo y color de piel - mínimo recomendado es 30 -, además si la piel es grasa, acnéica o con vello, será mejor un producto en spray, en tanto para piel seca será más adecuada la crema. En cuanto a la actividad, para actividades acuáticas o deporte es preferible uno de tipo Water Proof, en tanto si la costumbre es baños cortos uno Water Resist es suficiente.

Los protectores solares son excelentes productos farmacéuticos, como todo producto de este tipo debe ser utilizado de forma correcta para que los resultados sean los esperados.

Recomendaciones para lograr los mejores resultados del producto:

Realizar la aplicación del protector solar treinta minutos previo a la exposición al sol, sobre la piel limpia, seca e hidratada para que la absorción sea completa.

Cubrir de forma generosa toda la superficie expuesta, y volver a aplicar cada 2 hs, o luego de un baño prolongado o sudoración intensa. Complementar la protección solar con protección labial.

En caso de tener que combinar su uso con otros productos farmacéuticos o cosméticos, se recomienda:

- Repelentes: aplicar protector solar, y dar tiempo a que se absorba para luego aplicar el repelente.
- Cremas hidratantes y maquillaje: primero aplicar la crema hidratante, luego el protector solar, y luego sí quieres maquillaje.
- Perfumes o colonias con alcohol y esencias vegetales: precaución en el uso porque pueden aumentar la sensibilidad de la piel ante la exposición al sol, ya que son fotosensibilizantes.

Para mantener óptima la calidad del protector solar es importante no exponerlo al sol u otras fuentes de calor, así como no utilizar un protector solar en uso desde el año anterior, y respetar su fecha de vencimiento luego de la que no debe usarse el producto.

Seguinos en



WhatsApp



095 504 900

infomedicamentos@pigalle.com.uy