



Una Piel, un Lugar, una Fotoprotección

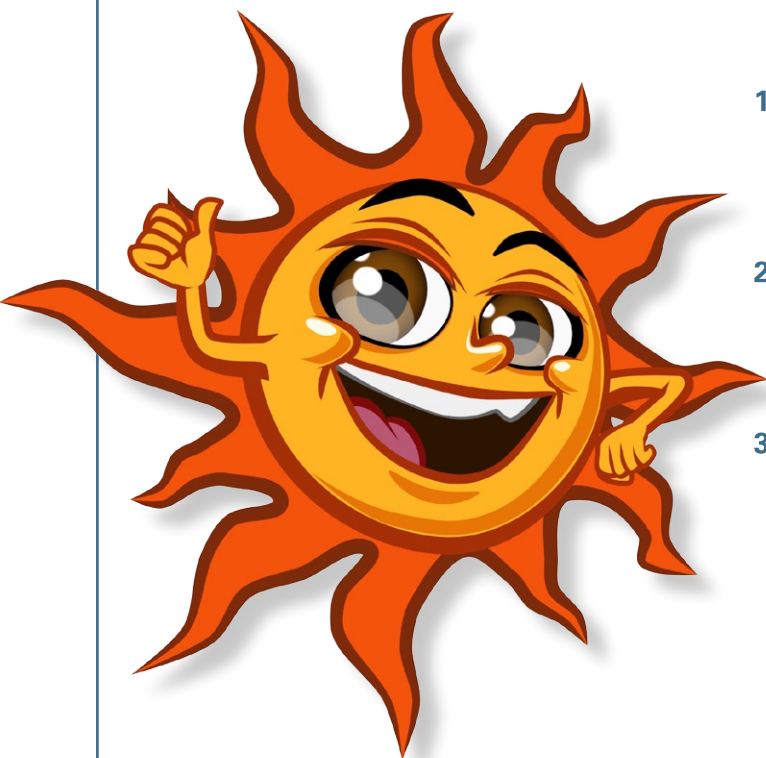
1.

¿Sabías que la piel es el órgano más extenso del cuerpo humano?



Si tenemos en cuenta que un órgano es una estructura de tejidos agrupados para realizar una tarea, la piel es el más extenso de nuestro cuerpo, puesto que en las personas adultas ocupa entre 1,5 y 2 metros cuadrados, y pesa unos 5 kg.

Pero **¿cuál es su tarea o función?** La piel, al ser una capa impermeable y flexible, nos protege del mundo exterior y sirve para mantenernos alejados de los gérmenes nocivos. Además, es sensible al tacto, calor, frío y dolor, lo que nos permite saber lo que sucede a nuestro alrededor. Pero no debemos olvidar tres de sus funciones más importantes relacionadas con los rayos de sol:



- 1 Utiliza la luz solar para producir vitamina D.**
La vitamina D permite que los huesos y dientes crezcan sanos y fuertes ya que ayuda a que absorban calcio y fósforo.
- 2 Controla la temperatura del cuerpo.**
Cuando hace calor se suda más y al evaporarse este sudor se pierde calor. Así evitas que suba la temperatura del cuerpo.
- 3 Nos protege de los rayos solares nocivos.**
Hay un tipo de rayos que aunque llegan en poca cantidad a la Tierra, producen un efecto dañino sobre la piel. Son los llamados rayos ultravioleta y los hay de dos tipos: UVA y UVB.



2.

¿Cómo nos protege
la piel de los rayos
UVA y UVB?

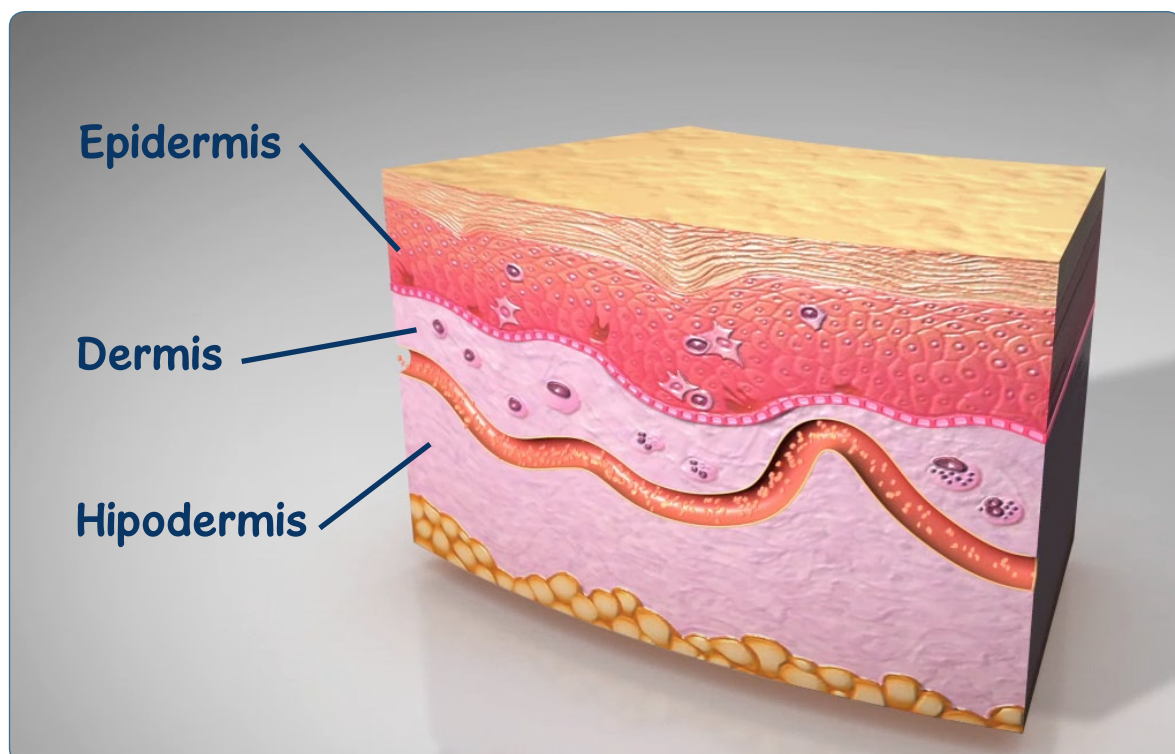


Para poder cumplir con todas sus funciones, **la piel posee tres capas: la epidermis** (exterior y protectora), **la dermis** (intermedia y más gruesa), **y la hipodermis** (formada de tejido graso).

La epidermis es la capa superficial de la piel. Tiene un grupo de células muertas que se desprenden constantemente y que protegen a otras células vivas que tiene por debajo. Entre ellas, encontramos a los melanocitos, que contienen en su interior un pigmento llamado melanina, que da color a nuestra piel, pero sobretodo que nos protege de la radiación. Es un escudo natural antirradiación.

La capa intermedia de la piel, la dermis, contiene fibroblastos (células que proporcionan resistencia y elasticidad a la piel), terminaciones nerviosas y vasos sanguíneos.

La hipodermis es la capa más profunda; es el tejido graso de la piel que actúa como reserva de energía y de aislamiento térmico.



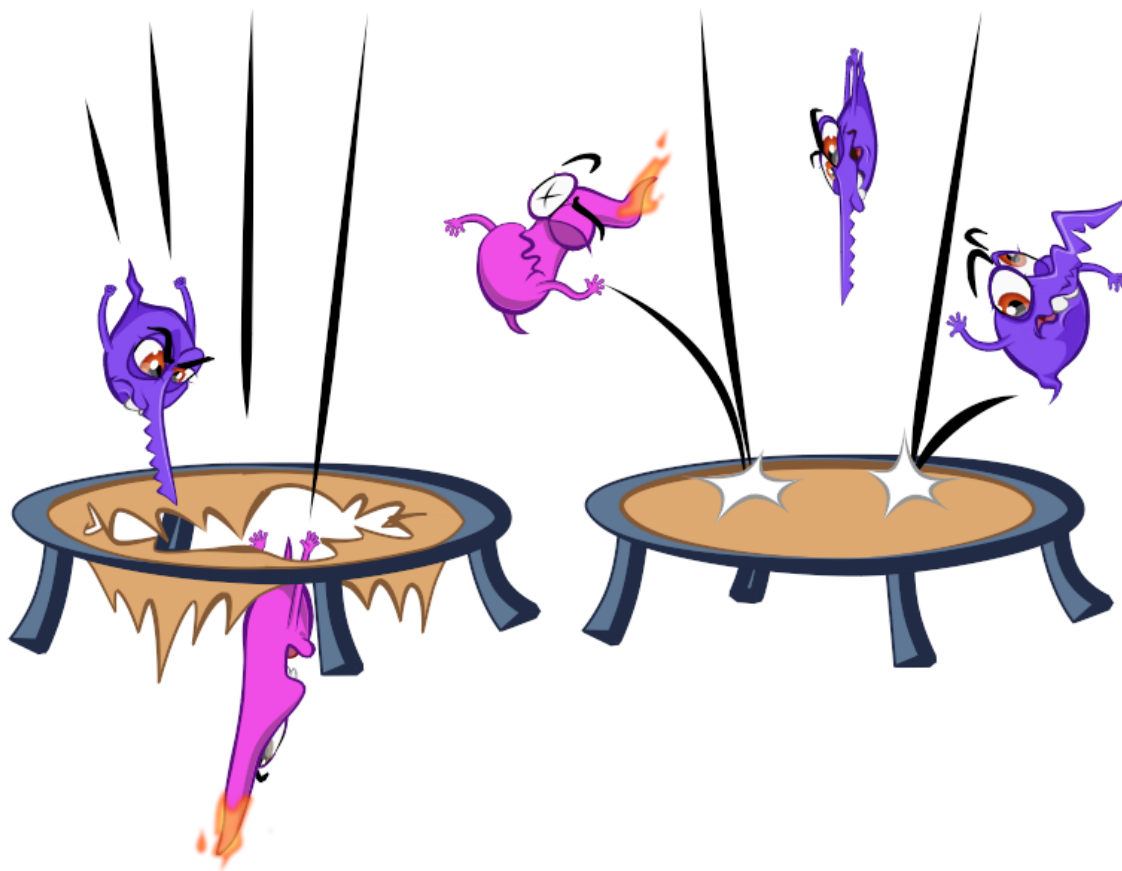


Al exponerte al sol, la radiación ultravioleta (UVA y UVB) penetra a través de las capas que forman tu piel y la daña.

Los rayos UVB penetran poco en la piel (un 70-80% se quedan en la epidermis) y pueden causar la típica quemadura o hacer que las defensas de nuestro organismo disminuyan.

En cambio, **los rayos UVA** llegan hasta la dermis y hacen que la piel envejezca más rápido mostrándose con manchas, arrugas, ... y que tengamos alergias solares. Este tipo de rayos puede incluso atravesar las ventanas, el parabrisas del coche o la ropa ligera.

La **piel** actúa como un escudo que aísla tu cuerpo del exterior y **te intenta proteger del ataque de los rayos UVA y UVB de tres formas:**



- 1 Produciendo melanina.** La epidermis cuenta con unas células llamadas melanocitos que producen melanina, un pigmento responsable de dar color a la piel, al pelo y a los ojos. Las diferencias en el color de la piel de los diferentes fototipos se deben a estas células, cuya tarea fundamental es la de bloquear los rayos ultravioleta evitando que dañen las células de la piel. Cuando te expones al sol, tu cuerpo produce más melanina como sistema de defensa frente al sol y por eso ves que tu piel se broncea.
- 2 Incrementando el número de capas de la piel.** Con el “**escudo protector**” más grueso, a los rayos ultravioleta les cuesta más entrar en la piel y dañarla.
- 3 Con el sudor,** porque no sólo nos ayuda a bajar la temperatura de nuestra piel, sino que, además, produce un efecto de filtro solar de bajo nivel de protección.



3.

Entonces, si mi piel
es más clara,
¿estoy menos protegido
de los rayos de sol?



Las pieles con menos capacidad de sintetizar melanina son las más claras y las más sensibles a los efectos negativos de la radiación solar. Según la cantidad de melanina que tiene nuestra piel y su capacidad de producirla como una de las formas de protección frente a la exposición al sol, podemos clasificar las personas en los denominados **fototipos**.

Siguiendo al dermatólogo norteamericano Dr. T. Fitzpatrick, podemos clasificar en **6 los fototipos cutáneos existentes**. En la siguiente tabla se muestran las características principales de cada fototipo, la acción del sol sobre la piel y la tolerancia a la luz solar de cada uno de ellos:





Fototipo	Características de la piel, el pelo y los ojos	Acción del sol sobre la piel (sin protección): quemaduras y bronceado	Tolerancia a la luz solar
Fototipo 1 	Son personas de piel muy clara (de color blanco-lechosa), ojos azules y con pecas en la piel	Presentan intensas quemaduras solares, prácticamente no se broncean nunca y se descaman de forma intensa	Muy sensible a la luz solar
Fototipo 2 	Su piel es blanca; tienen pelo rubio o pelirrojo, ojos azules y pecas	Se queman fácil e intensamente, se broncean ligeramente y descaman de forma notoria	Sensible a la luz solar
Fototipo 3 	Su piel es clara, sin pecas. Tienen el pelo rubio o castaño	Se queman moderadamente y se broncean progresivamente	Sensibilidad normal a la luz solar
Fototipo 4 	Son de piel habitualmente morena. Su pelo y ojos son oscuros	Se queman moderada o mínimamente, se broncean con bastante facilidad y de forma inmediata al exponerse al sol	La piel tiene tolerancia a la luz solar
Fototipo 5 	Son personas de piel morena y cabello y ojos oscuros	Se queman raras veces y se broncean con facilidad e intensidad; siempre presentan reacción de bronceado inmediato	Tolerancia alta a la luz solar
Fototipo 6 	Personas negras	No se queman nunca y se broncean intensamente. Siempre presentan reacción de bronceado inmediato	Tolerancia muy alta a la luz solar



4.
¿Hay otros factores importantes que debo tener en cuenta para fotoproteger mi piel?



El fototipo es uno de los factores que determinan la tolerancia a los rayos de sol, pero hay otros factores que también influyen.

- **Lugar y momento en el que te encuentres**

El Sol incide en la superficie del planeta de forma más vertical cuando estamos en ciertas zonas del mundo como las tropicales, en las estaciones de primavera y verano, o en las horas centrales del día; en estos lugares o momentos, es cuando el Sol es más peligroso.

Por otro lado, debes saber que los rayos ultravioleta son más potentes en algunos lugares concretos de la Tierra. La montaña es uno de ellos, porque cada 300 metros de altura, aumenta un 4% la cantidad de rayos que puedes recibir. También debes tener en cuenta el tipo de suelo del lugar donde vas a estar, porque los rayos de sol son capaces de rebotar en ciertas superficies, aumentando su efecto dañino sobre tu piel. Ten especial cuidado cuando estés en la nieve (80% de rebote), la arena (25%), el agua (10%) o la hierba (10%).

Además, tienes que tener en cuenta que los rayos UVA y UVB también los recibes en los días nublados. Las nubes sólo frenan el 10% de los rayos ultravioleta, por lo que en días nublados, aunque no notes tanto calor, la mayor parte de ellos llegan a tu piel y por tanto pueden dañarla.

- **La edad**

La piel de los niños es más fina y sensible que la de un adulto, se seca más fácilmente por la acción del sol, y no ha desarrollado completamente las defensas necesarias frente al ataque del sol.

Si a esto le sumas la cantidad de tiempo que pasan al aire libre, se debe ir con mucho cuidado con el Sol.





5.
Entonces, ¿cómo puedo
protegerme de los rayos
ultravioleta del Sol?



El **fotoprotector** evita que tu piel se dañe y permite que disfrutes del sol con más seguridad, ya que tiene una serie de sustancias (filtros solares) que ayudan a frenar la acción de los rayos UVA y UVB mediante su "Acción Fotoprotección". Los desintegra a través de los filtros solares químicos y los rebota con su efecto espejo (filtros solares físicos).

Si te fijas en el envase del fotoprotector, verás que aparece un número bien grande: 50+, 30, 25,... Se llama **Factor de Protección Solar (FPS)** y nos indica el número de veces que el fotoprotector aumenta la capacidad de defensa natural de la piel frente los rayos ultravioleta. Cuanto más alto es este número, más protegido estás del ataque de los rayos UVB del Sol, y por lo tanto tienes menos posibilidades de quemarte.





Para **elegir el FPS que más te conviene**, debes tener en cuenta todos los factores que hemos mencionado anteriormente:

- 1 Fototipo.** Si tu piel es clara, debes utilizar un fotoprotector con un Factor de Protección Solar elevado, un 50+ por ejemplo. Si tu piel es más oscura, no será necesario que utilices un FPS tan alto.
- 2 El lugar y el momento del día.** Si estás en la playa, en la montaña o en la nieve, o estás expuesto al sol entre las 12 del mediodía y las 4 de la tarde, deberás usar un FPS más alto aunque el día esté nublado.

Recuerda que al ser un niño, tu piel aún es más fina que la de un adulto y al pasar más tiempo al aire libre, deberás usar un fotoprotector específico para tu piel y con un FPS más alto que el de un adulto.

Recuerda consultar con tu médico o farmacéutico, quienes te recomendarán el fotoprotector que más te conviene, ya que todos protegen tu piel de los rayos UVA y UVB, pero cada uno lo hace de forma distinta.

Además del fotoprotector, recuerda llevar camiseta, gorra, gafas de sol y sombrilla (en caso de que vayas a la playa). Es importante que te apliques correctamente el fotoprotector para que su poder no disminuya. Aplícatelo 30 minutos antes de salir de casa y con la piel bien seca. Aplícate la cantidad suficiente por todo el cuerpo, incluyendo orejas, manos y pies. No olvides las zonas especialmente sensibles como la nariz, los labios y los empeines. Después de jugar en la playa o bañarte, debes ponerte otra vez fotoprotector con la piel bien seca. Una sola aplicación no te protege durante todo el día.

