



Fotoprotección en el Polo Norte

1. La piel, un gran aliado



La piel es el órgano más extenso del cuerpo humano y supone nuestra primera barrera de protección frente al exterior, así como uno de los mecanismos que tenemos para relacionarnos con el exterior, ya sea recibiendo información a través del sentido del tacto o dando información, a través del color, de las características, de las alteraciones o de las reacciones de nuestra piel.

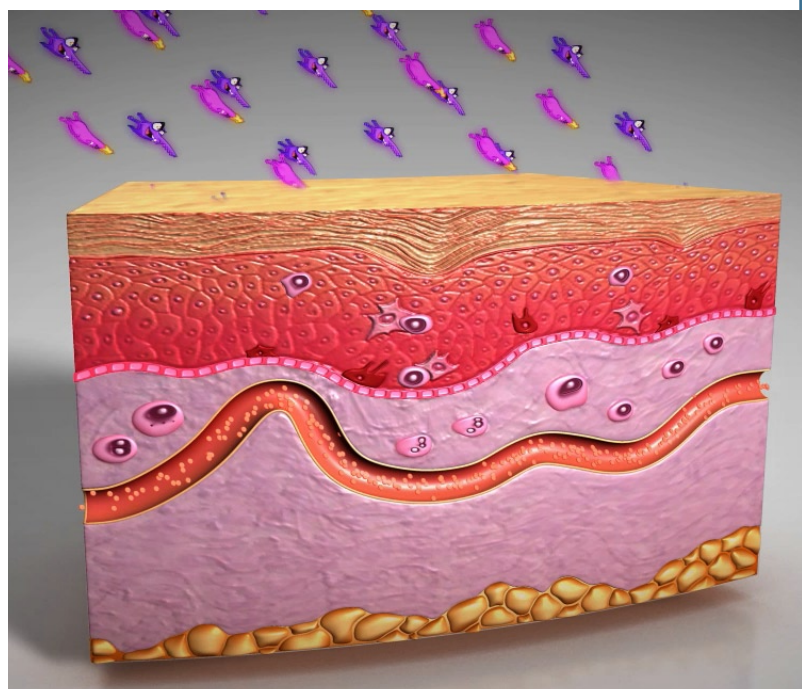
La piel protege el conjunto de músculos, huesos, nervios y órganos que hay en el interior de nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo acaba y empieza en la piel. Es lo que podemos observar de nuestro cuerpo a simple vista.

Si observamos nuestra piel o la de otra persona podemos decir a qué grupo de fototipo pertenece gracias al tono de su piel, cuál es su edad aproximada por sus arrugas, si ha sufrido alguna operación o se ha hecho alguna herida a través de las cicatrices, si tiene frío por la piel de gallina o si se cuida a sí mismo observando las quemaduras del Sol.

Pero además a través de la piel podemos obtener información del exterior ya que en toda la piel hay receptores capaces de captar información sobre el frío, el calor, el dolor, la presión..., es el principal órgano del sentido del tacto.

Nos protege de infecciones regulando la temperatura, segregando mucosidades o eliminando toxinas, y además ayuda a elaborar la vitamina D imprescindible para nuestros huesos.

La piel es un órgano muy importante que debemos ayudar a proteger. Cuidar la piel es cuidarnos a nosotros mismos.





2. La piel y el Sol



Los rayos de sol inciden sobre nuestra piel igual que hemos comprobado que inciden sobre la superficie de la Tierra.

La piel gracias a la energía que recibe del Sol ayuda a que nuestros huesos y dientes estén fuertes, a que nos sintamos más alegres o que regulemos nuestra temperatura.

Los rayos del sol que llegan a la superficie de la Tierra son de tres tipos:

- 1 **Los infrarrojos**, que los necesitamos para que nos den calor.
- 2 **Los visibles**, que sirven para ver y distinguir los colores.
- 3 **Los ultravioletas (UVA y UVB)**, de los que debemos protegernos.



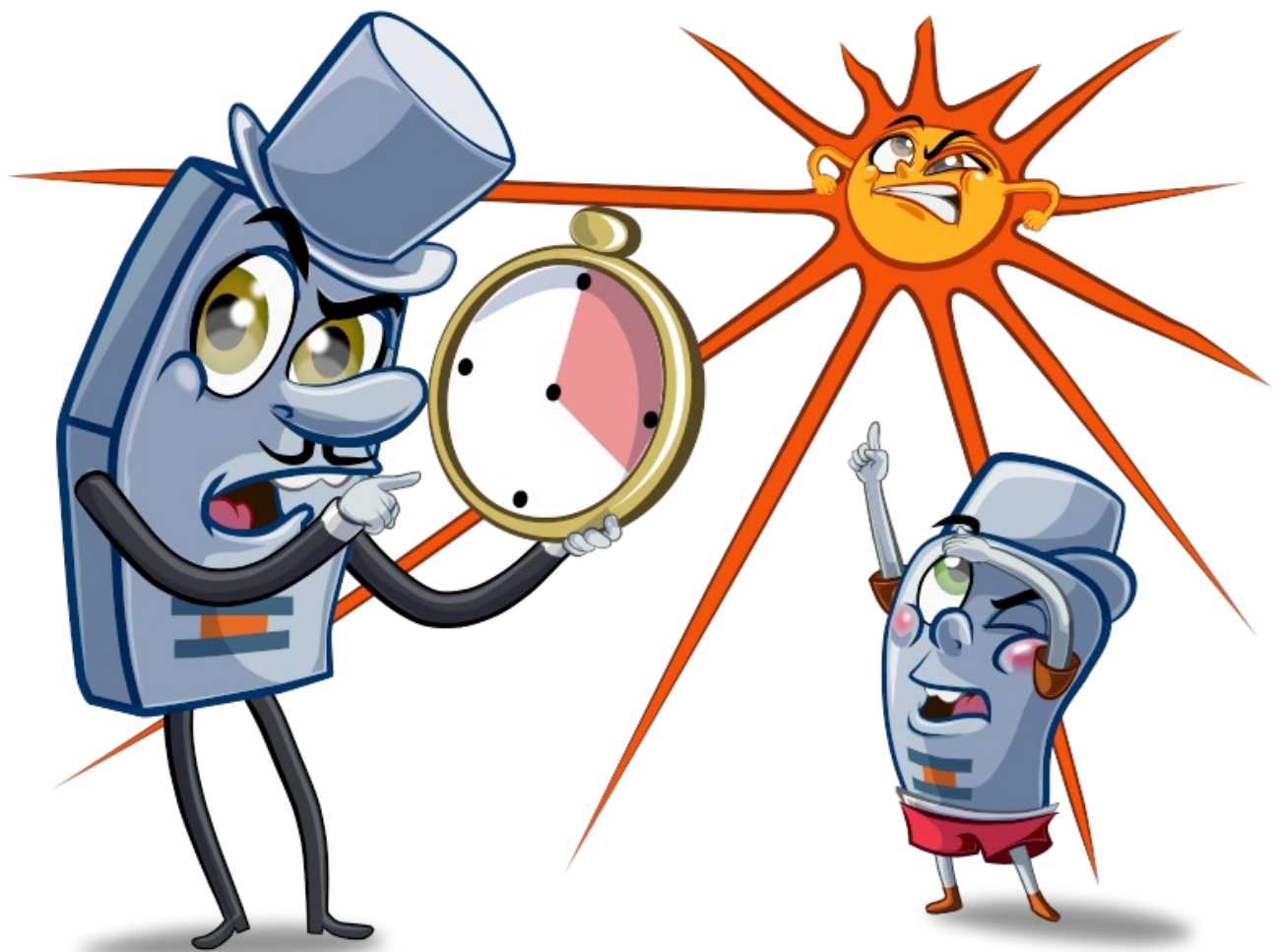
De entre los rayos ultravioleta, los UVB penetran poco en nuestra piel: se quedan en la epidermis, que es la capa más externa de la piel, y pueden causar quemaduras o que las defensas de nuestro organismo disminuyan. En cambio, los UVA llegan hasta la dermis, la capa de la piel que hay por debajo de la epidermis, y hacen que la piel envejezca más rápido, que tengamos alergias solares u otro tipo de enfermedades.



3. El Sol vertical



Los rayos de sol que inciden en la Tierra, también lo hacen en nuestra piel. Si estamos en zonas cercanas al ecuador, si es verano o primavera (las dos estaciones del año en el que los rayos inciden de forma más vertical sobre la Tierra) o si son las horas centrales del día (entre las 12h y las 16h) en las que el Sol está en su posición más vertical respecto a la Tierra, debemos saber que es cuando la radiación del Sol es mayor por lo que una exposición no responsable es muy peligrosa; los rayos UVA y UVB son mucho más intensos.





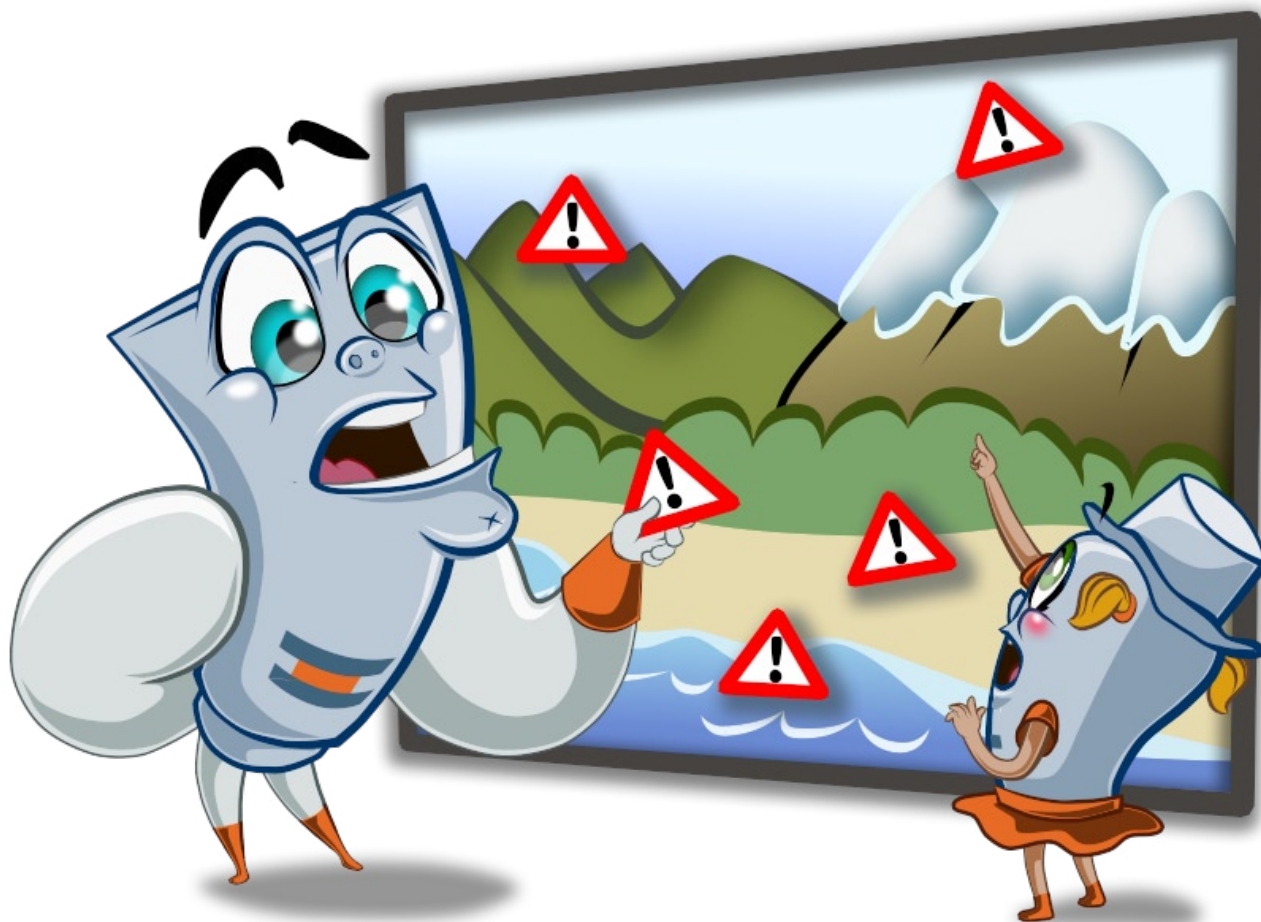
4. El efecto rebote



Los rayos de sol son capaces de rebotar sobre determinadas superficies, aumentando su efecto dañino sobre la piel. La nieve, la arena, el agua o la hierba producen en mayor o menor grado este efecto.

La nieve tiene un poder de rebote inmenso, un 80%, por lo que aunque los rayos solares incidan de forma oblicua y no vertical, y por lo tanto haga frío, su efecto es igual o más dañino que en otras zonas de la Tierra. **FOTOPROTÉGETE.**

Por lo tanto si quieres cuidar tu cuerpo y estar sano, cuida tu piel de los rayos de sol; una piel sana ayuda a un cuerpo sano. Tanto si observas que los rayos de sol están en posición vertical, como si son oblicuos, debes fotoprotegerte.





No lo dudes. Si vas al Polo Norte o a esquiar en la montaña, protégete. ¿Sabes cómo?



1 Utiliza fotoprotector para la cara, el cuerpo y los labios

2 Lleva la ropa adecuada



3 Usa un gorro



4 Usa gafas de sol

