

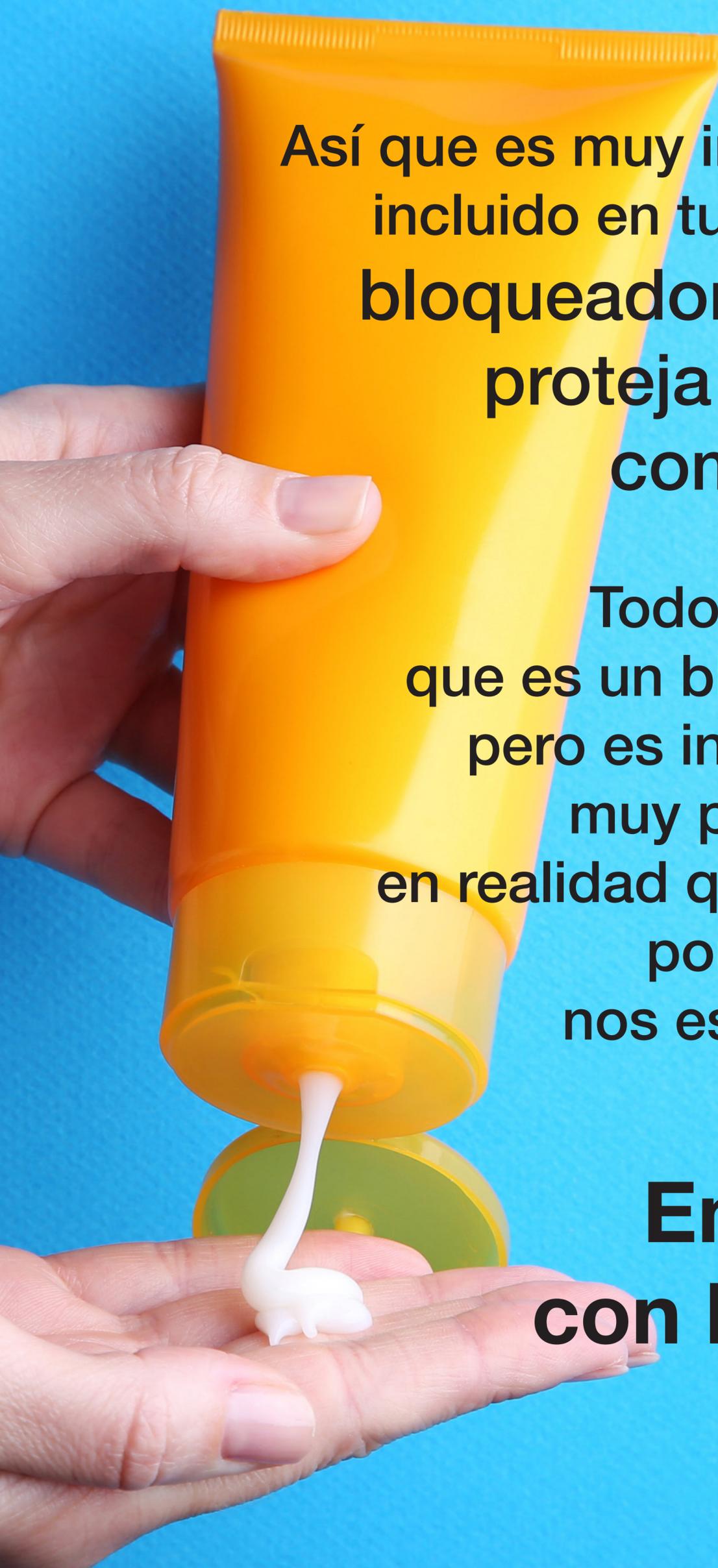
Bloqueadores solar

¿Sabías que lo más importante que debes de hacer para cuidar el órgano más grande de tu cuerpo, no es tu rutina de cuidado de la piel, ni tomar agua para hidratarla?

ES REDUCIR LO MÁS QUE PUEDAS LA EXPOSICIÓN AL SOL.

**Esto es la más alta
prioridad cuando
se habla del cuidado
de la piel,
ya que éste
causa arrugas,
envejecimiento,
cáncer,
y resequedad.**

La exposición al Sol es la causa número 1 de daños a nuestra piel.



Así que es muy importante tener incluido en tu rutina diaria un bloqueador solar que te proteja tanto la cara como el cuerpo.

Todos conocemos lo que es un bloqueador solar, pero es interesante como muy poca gente sabe en realidad que nos estamos poniendo y cuánto nos está protegiendo.

Empezamos con lo primero.

Lo que todos vemos y nadie sabe.

“**SPF**” esto significa **Sun Protection Factor**, y nos indica el grado de protección de ese bloqueador de los **rayos UVB**, estos son los que **QUEMAN** nuestra piel, siempre tendrá un número en la botella que puede variar del 2 al 100, por ejemplo **SPF 50**, pero ¿Qué significa?

“**Yo siempre compro bloqueador del 100 es el más alto y me protege más**”

Esta afirmación podría parecernos válida pero no lo es. Déjanos explicarte. Daremos un ejemplo para explicar este concepto.



La piel sin bloqueador se pone roja a los 10 minutos bajo el sol, si aplicaras bloqueador de **SPF 15**, prevendría que tu piel se ponga roja en **150 minutos** bajo las mismas condiciones.

AHORA, NOS PONDREMOS UN POCO MÁS TÉCNICOS.

Podríamos pensar que el SPF 30 te protege el doble que el de 15, pero en realidad el

SPF 15 filtra 93% de los rayos UVB

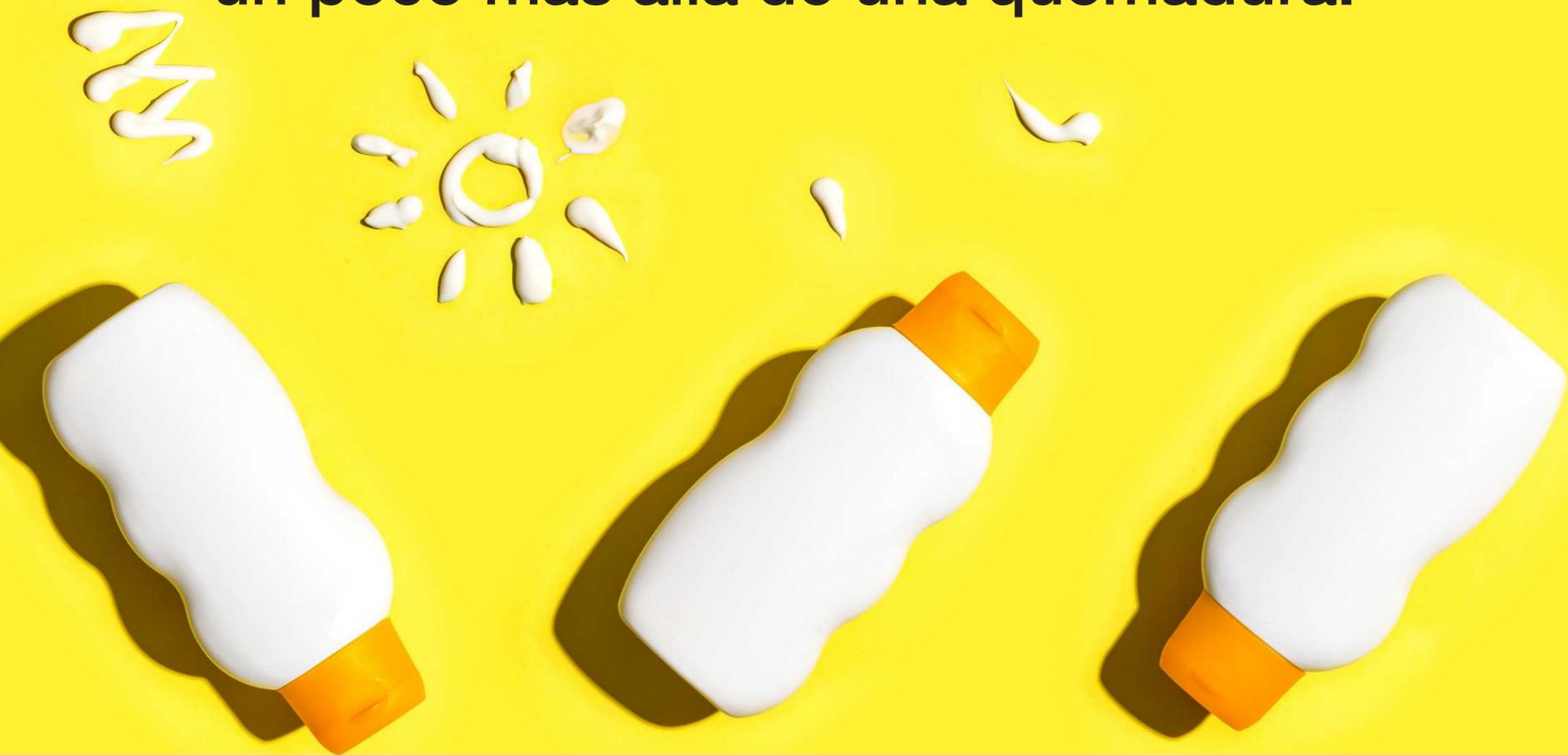
y el SPF 30 filtra el 97% de los rayos UVB

Y por consiguiente, **el SPF 50 filtra el 98% de los rayos UVB (ultravioleta B)**

Algo interesante e importante de saber, es que no hay evidencia científica que un SPF arriba del 50 te proteja más de un 98% (que te protege el SPF 50), así que cualquiera que veas arriba de 50 es una gran estrategia de mercadotecnia.

Así que, si es cierto que mientras más alto sea el número más protección tendrá, pero científicamente, la protección se detiene en SPF 50.

Ya que hablamos acerca de los rayos UVB que son lo que queman nuestra piel, ahora vamos a hablar de un tema que va un poco más allá de una quemadura.



Hablemos del
“broad spectrum”
y eso es lo que nos protege
del cáncer de piel.



Esto demuestra si un bloqueador puede proteger tu piel de los rayos UV (ultravioleta) así que hoy en día, es recomendable buscar un bloqueador que tenga protección para rayos UVB y UV.

Y por último, vamos a mencionar los 2 tipos de bloqueadores que existen, mineral y químico.

Bloqueadores Minerales

Estos físicamente bloquean los rayos UV

Bloqueadores Químicos

Estos absorben los rayos del sol

Seguro te estarás preguntando,
**¿cuál es el mejor o
cuál me conviene usar?**

Hay estudios recientes que demuestran que los **BLOQUEADORES QUÍMICOS** se absorben en la sangre a niveles no aprobados por la FDA y **LOS BLOQUEADORES MINERALES** son generalmente reconocidos como más “seguros” y no se absorben en la sangre.

Después de leer esto seguro estas pensando ya no comprar bloqueadores químicos, sin embargo

**más del 90% de los
bloqueadores en el mercado
son químicos**

y muy pocos minerales,
además los pocos que hay tienen una desventaja muy grande: **dejan la piel muy blanca y tardan mucho en absorberse, pero poco a poco se van haciendo más estudios para que haya más oferta de este tipo de bloqueadores.**

El Sol, la piel y el verano

Sabemos que debemos reducir la exposición al Sol para cuidar nuestra piel y usar siempre bloqueador.

Pero claro, este verano queremos acabar con un bronceado dorado y sobre todo duradero.

Así es que, ahora hablaremos un poco acerca de cómo broncearse de manera segura y sin acabar con quemaduras ni exposición solar innecesaria.

El sol, sobre todo durante el verano, puede ser peligroso. Pero en su justa medida, es beneficioso para la piel y para la salud.

Si comenzamos a broncearnos en primavera, poco a poco, nuestra piel aumentará su protección natural y el riesgo se reduce.

Además la exposición al sol es necesaria para sintetizar vitamina D, que regula la inmunidad y beneficia al sistema músculo-esquelético.

Cómo broncearse de forma rápida y saludable

Para que no acabes con la cara roja o los hombros quemados, aquí tienes los mejores consejos sobre cómo conseguir un bronceado saludable y perfecto de forma natural.

1 EMPIEZA DESPACIO, DISFRUTA POR MÁS TIEMPO

Los primeros rayos del sol primaveral finalmente llegan y te atraen al exterior. Pero incluso cuando el aire todavía es frío, el sol ya puede dañar tu piel. Es importante que la exposición al sol sea gradual:

- Elige la mañana (entre las 9 y las 11) o la tarde (entre las 4 y las 7) para tomar tus baños de sol.
- Toma el sol durante 10 minutos (puedes hacerlo una vez por la mañana y otra por la tarde)

Aumenta cada día 1 minuto la duración del baño de sol hasta llegar a los 20 minutos.



2

NO TE EXPONGAS A LOS RAYOS DEL MEDIO DÍA.

El sol está en su punto álgido entre las 11 y la 15h.

Es en esta franja horaria cuando tienes un riesgo alto de sufrir quemaduras solares.

Por lo tanto, conviene tomar el sol fuera de este tiempo si quieres broncearte de forma saludable.

Una vez tu piel se ha bronceado con el sol de la mañana (9 a 11) puedes exponerte brevemente a la radiación más intensa de las horas centrales del día, pero no más de 20 minutos.



3. APROVECHA AL MÁXIMO TU TIPO DE PIEL

No todos los tipos de piel pueden tolerar la misma cantidad de sol. Hay cuatro tipologías diferentes en función de su tolerancia al sol.

a. Las personas con piel muy clara, ojos claros, con cabello rubio a rojizo y más tendencia a ponerse rojo que a broncearse, pueden desarrollar el primer enrojecimiento dañino de la piel después de sólo **5 a 10 minutos** al sol del mediodía sin protección solar.

b. El segundo tipo tiene características externas similares, pero se le puede ver un ligero bronceado en verano. Este tipo de piel puede resistir unos **20 minutos al sol**.

c. El tercer tipo tiene la piel más oscura, ojos claros u oscuros y cabello castaño bastante oscuro. Puede resistir **30 minutos** hasta que aparece el eritema.

d. La cuarta tipología es la de personas de piel oscura con cabello y ojos oscuros, que se broncean rápidamente al tomar el sol y rara vez o casi nunca se queman. Estas personas pueden tomar el sol durante **45 minutos** sin crema.



4.

ELIGE UN PROTECTOR SOLAR NATURAL.

Si vas a pasar el día fuera de casa al aire libre o vas a realizar una actividad durante varias horas, es imprescindible el uso de protector solar, pero debe ser natural, es decir, con filtros minerales físicos, no químicos.

La mayoría de los filtros químicos son disruptores endocrinos.



5.

ELIGE EL FACTOR DE PROTECCIÓN CORRECTO.

Para encontrar el protector solar adecuado debes fijarte en el factor de protección solar.

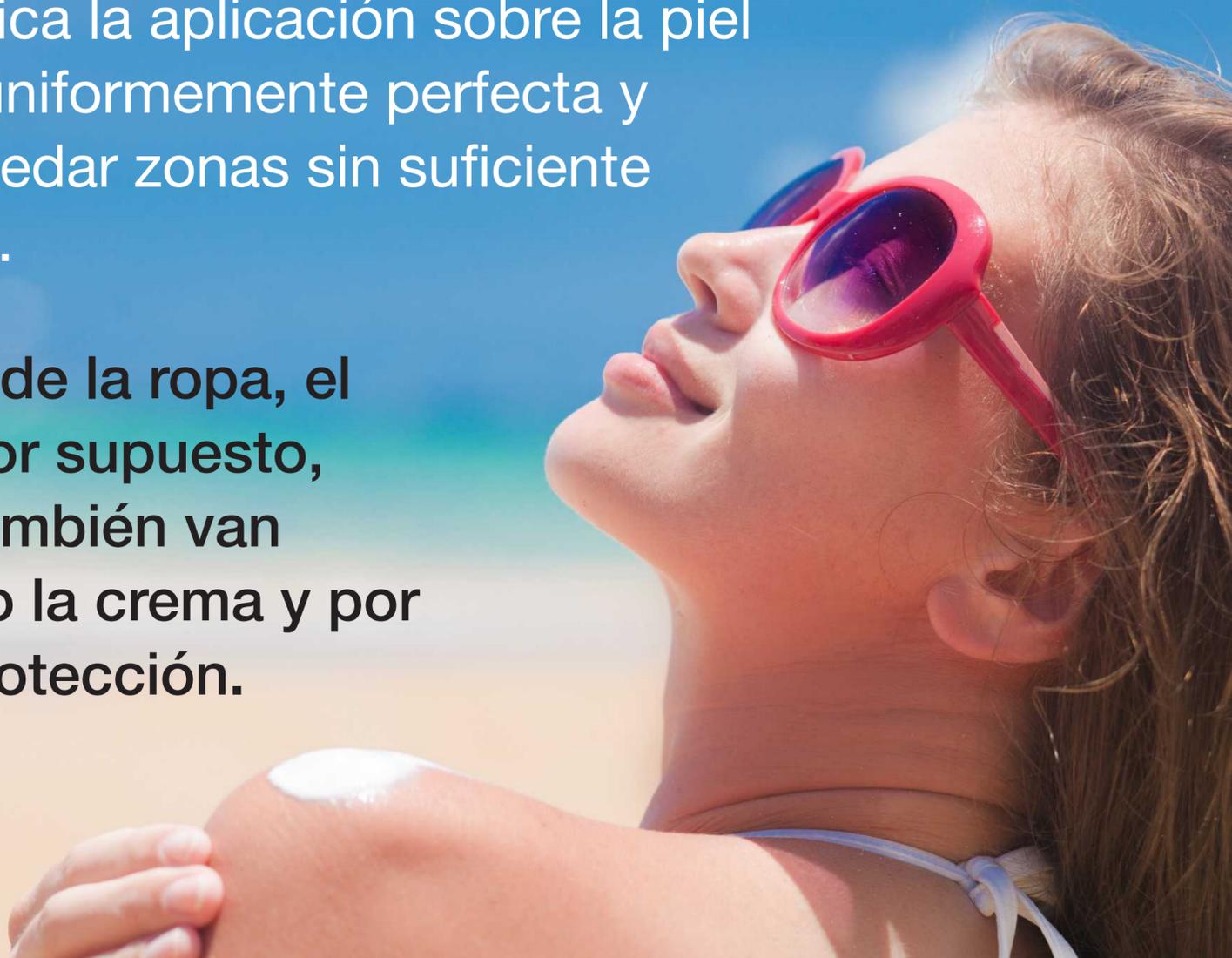
Un producto con un factor de protección solar de 20 debería extender la protección natural para tu tipo de piel 20 veces. Sin embargo, ten en cuenta que éste es sólo un valor ideal determinado en el laboratorio, que nunca es tan exacto en la realidad.

Como regla general, los expertos recomiendan reducir en un tercio el tiempo calculado de protección.

Por ejemplo, en teoría, si tu piel sin protección resiste 30 minutos sin enrojecerse, con un factor de protección 30 aguanta hasta 10 horas.

Pero tampoco te fíes mucho de este cálculo porque en la práctica la aplicación sobre la piel nunca es uniformemente perfecta y pueden quedar zonas sin suficiente protección.

Los roces de la ropa, el sudor y, por supuesto, el agua, también van eliminando la crema y por tanto la protección.



ZANAHORIAS Y OTROS ALIMENTOS ANARANJADOS, ROJOS Y VERDES

¿Broncearse rápidamente con betacaroteno?

Algunos fabricantes de píldoras anuncian que sus cápsulas de betacaroteno hacen maravillas. Según ellos, podrás obtener un bonito bronceado desde dentro y al mismo tiempo protegerte de la radiación ultravioleta.

El betacaroteno natural además es antioxidante, por lo que combate los radicales libres que pueden perjudicar la piel y el tejido conectivo que la mantiene tersa.

No esperes que los alimentos ricos en betacaroteno produzcan un efecto inmediato. Se estima que su efecto se puede demorar unos 10 días, pero no hagas cálculos: cómelos todos los días del año porque son saludables. Que te ayuden a que tu piel tome un color bronceado, solo es un motivo más para hacerlo, entre otros muchos.

Además de elegir los alimentos adecuados debes hidratarte en abundancia. Sin el agua suficiente, en la piel no se producirán correctamente las reacciones químicas que te protegen del sol y te broncean.