



COSMECEUTICAL
CENTER

Guía CC para una fotoprotección saludable

COMO CUIDAR LA PIEL DEL SOL

“La piel es el órgano que se encarga de proteger el cuerpo del sol. En las épocas en las que está más expuesta a los rayos UVA y UVB, puede llegar a sufrir diferentes tipos de patologías si no existe una correcta protección”.

Inmaculada Canterla, Farmacéutica especialista en Dermocosmética, Medicina Antiaging y Nutrición (miembro de la SEMAL y la SEMCC) explica a través de esta guía cómo cuidar y proteger la piel, para prevenir futuros problemas dérmicos.

El sol y sus consecuencias sobre la piel

La primera consecuencia de una exposición repetida ante los rayos del sol, sin protección, es la aceleración de los signos de envejecimiento, es decir el fotoenvejecimiento prematuro de la piel. La radiación solar incide sobre la dermis y también puede causar diferentes patologías como alergias, dermatitis, fotodermatosis y fotosensibilización de la piel, que incrementan su aparición durante la llegada del buen tiempo al estar nuestro cuerpo más expuesto a los rayos UVA, que dañan el DNA celular y afectan a las pieles más fotosensibles.

Los rayos UVA y UVB tienen una consecuencia directa sobre la piel:

- **Fotodermatosis:** erupción cutánea desencadenada por los rayos UVA que afecta en concreto a las mujeres. Existen dos tipos:
 - Fotodermatosis estival benigna: aparece a partir de la primera exposición a la radiación solar
 - Fotodermatosis polimorfa: ésta subsiste con cada exposición al sol y puede afectar tanto a zonas expuestas como no expuestas.
- **Fotosensibilización:** algunos medicamentos, plantas y perfumes pueden ser responsables de reacciones cutáneas, vinculadas en un 75% con la exposición a la radiación UVA. Se expresa con reacciones inflamatorias agudas, denominadas fototoxicidad, o por reacciones de hipersensibilidad tardía, llamadas fotoalergias.

La importancia de elegir un buen filtro solar

La elección de un protector solar correcto es el primer paso para cuidar la piel y prevenir la aparición de enfermedades. El filtro solar es un elemento imprescindible que debe aplicarse sobre la piel los 365 días del año, incluso cuando el cielo está tapado o cuando llueve.



Decálogo de expertos para elegir un buen filtro solar:

- Un buen filtro solar no solo debe proteger de los rayos UVB (responsables de los daños inmediatos sobre la piel, como las quemaduras), sino también debe proteger de los rayos UVA (daños en el DNA de la piel, las células, los vasos y los tejidos).
- Se recomienda escoger filtros físicos, no químicos e inorgánicos que reboten los rayos UV antes de que sean absorbidos por la piel. Este tipo de filtros se conocen como "SunBlock".
- Evitar los filtros solares que contengan PABA en su formulación, pues el ácido para-aminobenzoico puede causar daño celular y hay una mayor incidencia de alergias relacionadas con el uso de PABA y derivados.
- Deben ser productos estables ante el calor (foto estables).
- Se aconseja escoger productos de aplicación sencilla y cómoda para fomentar la reaplicación frecuente del filtro.
- Cuidado con los protectores secundarios, aquellos que incluyen reclamos publicitarios sobre protección solar pero cuyo cometido principal no es proteger la piel del sol (por ejemplo, las cremas hidratantes con SPF15).
- Los filtros solares deben incluir en su formulación Filtros Biológicos que no son filtros solares como tal, sino agentes antioxidantes que actúan en sinergia con los filtros de la fórmula evitando la formación de radicales libres y potenciando el sistema inmunológico de la piel. Las vitaminas A, C y E entre otros son las más utilizadas. Tienen propiedades antirradicales y actúan contra el envejecimiento cutáneo y los cánceres de piel fotoinducidos.
- Lo último en formulación es incorporar activos para la protección y reparación del ADN (DNA-Protect), a través de enzimas que han sido aisladas de microorganismos extremófilos y cumplen funciones de reparación del ADN dañado por los rayos UV.
- Los protectores solares caducan. Con el paso del tiempo, sus componentes se van degradando como en cualquier otro producto. Por tanto, no es recomendable utilizar fotoprotectores abiertos de un año para el otro ya que eso devalúa el factor de protección. La protección no será del todo completa y, por tanto, se estará en riesgo de sufrir los efectos nocivos del sol.
- Es básico reaplicar el filtro solar cada 2- 4 horas. El SPF es "dosis-dependiente", es decir, que para conseguir el SPF que pone en el envase debemos usar una cantidad de producto igual a la que se usa para determinar que ese producto en dicha cantidad nos provee del SPF que pone en el cartonaje, de lo contrario, no conseguiremos dicho SPF. Hay muchos estudios donde se ve que la gente no aplica suficiente protector solar.

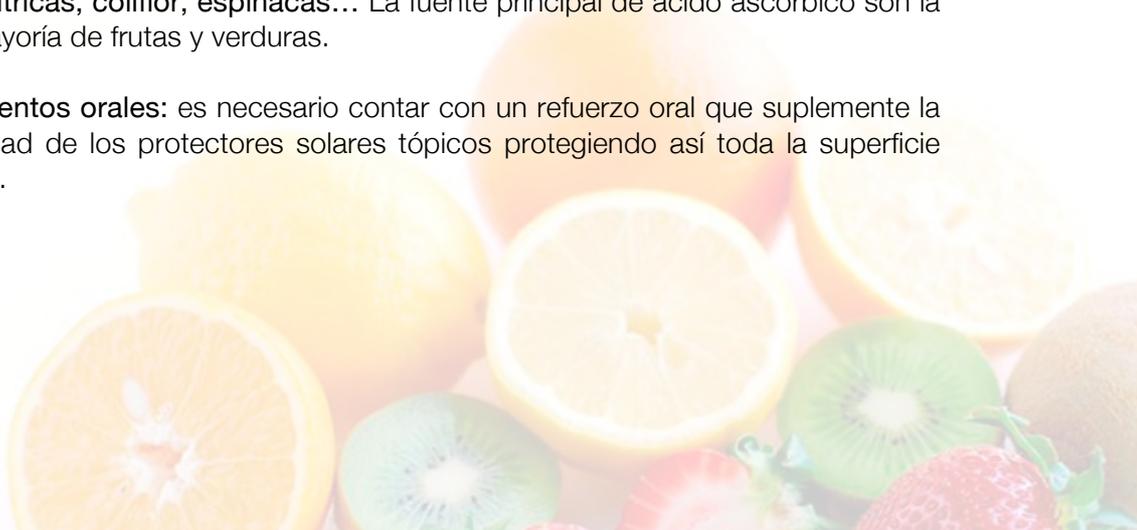
La fotoprotección también es cuestión de alimentos

La alimentación también juega un papel clave a la hora de proteger la piel del sol y conseguir un bronceado saludable. En las épocas de sobreexposición solar es importante seguir una alimentación enfocada a aumentar la fotoprotección natural de la piel, que ayude a equilibrar la respuesta inflamatoria del cuerpo, los mecanismos antioxidantes y la actividad apoptótica saludable del propio organismo.

Los principales alimentos que se deben incorporar a la dieta en éstas épocas son aquellos que ayudan a regular la producción de melanina. La pigmentación de la piel es fundamental como agente fotoprotector, ya que la melanina cumple la función de absorber las radiaciones UV. Por ello, para proteger la piel es importante estimular la síntesis de melanina, es decir, aumentar la cantidad de melanina dentro de los melanocitos y favorecer su correcta distribución a nivel epidérmico.

Nutrientes y alimentos básicos que ayudan a la protección cutánea:

- **Coenzima Q10:** este nutriente es el primer antioxidante en degradarse en la piel por la acción del sol. De ahí la importancia de tomar alimentos que la contengan. El Q10 es un antioxidante que está presente de forma natural en **el pescado, el marisco, las espinacas y las nueces**. Al consumir estos alimentos aportamos a la dermis un suplemento básico para reforzar la protección natural de la piel.
- **Betacarotenos:** este nutriente se considera uno de los más importantes elementos precursores de la Vitamina A y por ello se le conoce también como pro-vitamina A. Ayuda a mantener la piel sana, evitando los daños de la radiación solar. Aportan carotenoides, los cuales, según numerosos estudios, absorben los rayos UV para proteger la piel de los eritemas solares. Los carotenoides son probablemente los más eficaces en la neutralización del “oxígeno singlet”, causante de la formación de radicales libres. Esta sustancia abunda en **la calabaza, las zanahorias, los melocotones, albaricoques, la papaya, los pimientos**. Aunque tampoco conviene excederse en su consumo, porque puede suponer una sobredosis de Vitamina A que puede ser dañina para el hígado entre otros.
- **Vitamina C:** trabaja con la fotoprotección natural de la piel, ayudando a equilibrar la respuesta inflamatoria del cuerpo, a los mecanismo antioxidantes y la actividad apoptótica saludable. La Vitamina C puede encontrarse de forma abundante en **frutas cítricas, coliflor, espinacas...** La fuente principal de ácido ascórbico son la gran mayoría de frutas y verduras.
- **Suplementos orales:** es necesario contar con un refuerzo oral que suplemente la efectividad de los protectores solares tópicos protegiendo así toda la superficie cutánea.



Una combinación peligrosa: Sol + medicamentos, cosméticos y perfumes

La toma de determinados medicamentos o la aplicación de un cosmético o perfume puede ser el causante de reacciones adversas sobre la piel (hipersensibilidades, inflamaciones,...). Por ello, hay que consultar con los especialistas si contienen agentes fotoreactivos capaces de inducir reacciones de fototoxicidad, si se toma el sol mientras se consumen.

Algunos medicamentos fotosensibilizantes son: anestésicos locales, anticonceptivos orales, antidepresivos, antihistamínicos, antisépticos, benzodiazepinas, laxantes o diuréticos, entre otros. Además, existen otros productos fototóxicos como: algunos colorantes, perfumes, esencias de limón o lavanda, etc. que pueden llegar a producir reacciones adversas.

El asesoramiento de los expertos en formulación y vía tópica para revisar composiciones, indicaciones y tratamientos a seguir, es lo único que puede garantizar el proceso global de adecuación, efectividad y seguridad de los tratamientos en la piel. Sobre todo en las épocas de mayor exposición es importante tener una información exhaustiva para saber qué productos pueden ser fototóxicos y así realizar una buena profilaxis y valorar su uso o no según las necesidades de cada tipo de piel.

Consejos Aftersun para cuidar la piel desde casa:

Para mantener la piel sana y protegida de los rayos solares, no solo es imprescindible utilizar un buen fotoprotector, cuidar la alimentación y estar alerta de los medicamentos y productos cosméticos que se consumen. También es necesario seguir rutinas específicas de belleza desde casa, de forma diaria.

1. Beber 2 litros de agua, para reparar y prevenir la sequedad de la piel.
2. Comer comidas ricas en betacarotenos (que son los precursores de la vitamina A). Por ejemplo: calabaza, zanahoria, tomate, espinaca, brécol. Etc.
3. Utilizar antioxidantes como la Vitamina C y E a nivel tópico, sin olvidar las vitaminas del grupo B.
4. Aportar al organismo minerales como el Selenio y el Zinc. El Selenio está presente en carne, pescado, marisco, huevos, cereales integrales, frutas y verduras. Este mineral tiene una acción antioxidante y activa la regeneración celular. El Zinc abunda en las carnes, pescado, huevo, cereales integrales y legumbres. Este mineral es antioxidante y favorece la renovación celular dando tonicidad y elasticidad a la piel.
5. Evitar el uso de sustancias oclusivas sobre la piel, que dan una falsa sensación de hidratación como las vaselinas, ceras, siliconas, etc.