

El correcto cuidado y los métodos de protección de la piel en época de verano

28/01/2025



Con la llegada del verano y las altas temperaturas, los cuidados de la piel se vuelven esenciales para evitar daños inmediatos y a largo plazo. La dermatóloga María Laura Campoy compartió con Diario San Rafael y FM Vos 94.5 recomendaciones clave para proteger la piel de los efectos del sol, el agua y el calor.

En primer lugar la especialista destacó que “el sol afecta de manera aguda y también crónica”. En el corto plazo, los daños pueden manifestarse como quemaduras solares y golpes de calor, mientras que la exposición prolongada podría “predisponernos a tumores de piel y activar ciertas enfermedades dependientes de la radiación solar”.

Campoy enfatizó la importancia de utilizar protectores solares

adecuados. “Es importante que tengan un factor de protección solar (FPS) entre 30 y 50”, afirmó, y agregó que “los productos que indican FPS mayores a 50 no necesariamente ofrecen una protección significativamente superior”. También explicó que la elección del FPS debe considerar el tipo de piel: “Una persona con piel más morena podría usar un FPS 30, mientras que alguien con piel más clara debería optar por un FPS 50. En el caso de los niños, siempre recomiendo FPS 50 debido a su alta exposición al sol”.

La dermatóloga celebró los avances en las formulaciones de protectores solares. “Hoy en día encontramos productos más amigables y prácticos, como aquellos con color, en spray o aerosol, que son ideales para quienes no disfrutan de las cremas tradicionales”. Sin embargo, advirtió que “con los aerosoles hay que tomar el cuidado de esparcirlos bien para garantizar una aplicación homogénea”.

Sobre los protectores solares con color, Campoy aclaró que no solo cumplen con la función de proteger la piel, sino que también “agregan filtros minerales que ofrecen una protección adicional, lo que los hace recomendables para personas con problemas de pigmentación”. En cuanto a los autobronceantes, indicó que son “la única forma de bronceado saludable”, ya que no implican exposición a los rayos UV, a diferencia de las camas solares o la exposición directa al sol, que pueden provocar daños severos.

En relación al agua salada del mar, Campoy explicó que “si bien no genera un impacto negativo directo sobre la piel, el agua actúa como un espejo que potencia los efectos del sol”. Este fenómeno también ocurre cerca de ríos y lagos, y, por ello, recomendó precaución adicional. Además, subrayó la necesidad de usar protector solar incluso en días nublados: “Aunque no lo parezca, los rayos solares atraviesan las nubes y pueden causar daños”.

El calor y la sudoración también son factores a considerar. “La sudoración es un mecanismo natural que regula la temperatura corporal y genera una sensación de frescura al evaporarse”, detalló Campoy. Sin embargo, alertó sobre la

deshidratación, especialmente en niños y personas mayores. “Es fundamental mantenerse hidratados, principalmente con agua, para evitar complicaciones”, insistió.

Finalmente, Campoy hizo hincapié en medidas de prevención física: “Evitar las horas pico de sol, usar ropa protectora como remeras y gorras, y buscar sombra siempre que sea posible son hábitos que complementan el uso del protector solar”. También recomendó reaplicar el protector cada tres horas para garantizar su efectividad.

En conclusión, la llegada del verano exige una mayor conciencia sobre los cuidados de la piel. Las recomendaciones de María Laura Campoy destacan la importancia de la protección solar, la hidratación y la adopción de hábitos saludables para prevenir daños inmediatos y crónicos. Como ella misma señaló: “La piel es el órgano más grande del cuerpo y debemos cuidarlo durante todo el año, pero especialmente en los días de calor intenso”.