

¿Lucir un bronceado bonito o cuidar la piel? Los expertos de mediQuo dan las claves

Exponerse al sol tiene consecuencias a corto, medio y largo plazo. Además, conlleva la llamada 'memoria acumulada': desde niños estas horas de sol se acumulan en la piel, aumentando el envejecimiento cutáneo y el riesgo de sufrir cáncer de piel

¿Qué sería del verano sin disfrutar con amigos de las terrazas o sin tirarse horas tumbados en la piscina o en la playa? Con la llegada de la época estival, empiezan las ganas de ir quitándose capas de ropa y entran las prisas por lucir un bronceado bonito para verse uno más guapo. Por ello, para no renunciar a verse mejor, hay que proteger la piel de los rayos del sol empleando una protección adecuada.

Hay que ser conscientes de lo que puede llegar a sufrir la epidermis a corto, medio y largo plazo. ¿El motivo? El sol es el mayor cancerígeno conocido, incluso más que el tabaco. Por lo tanto, la protección es clave. Según Judit Calpe, directora médica y doctora de Medicina Familiar de mediQuo - una app de chat médico 24 horas, los 7 días de la semana -, "siempre se ha creído que una cara sonrosada por el sol da un aspecto saludable, cuando en realidad ese tono rojizo o moreno que se ve en la piel después de la exposición solar es la imagen del daño producido en nuestra piel, que crea más pigmentos para reaccionar ante la agresión".

La exposición al sol produce 'memoria acumulada': desde niños estas horas de sol se acumulan en la piel, aumentando el envejecimiento cutáneo y el riesgo de sufrir cáncer de piel. De ahí que sea tan importante protegerse bien.

¿Cómo protegerse de los rayos del sol para que no afecte a la piel?

Intentar minimizar la exposición al sol, que no sean muchas horas y evitar que sea al mediodía, es decir, que no coincida con las horas centrales del día.

Utilizar cremas con el factor de protección solar adecuado y resistentes al agua. Además, no hay que olvidar aplicarlas de forma frecuente, abundante y sin olvidar ninguna parte del cuerpo. La Dra. Calpe, recuerda que "una buena crema solar es para reducir los efectos del sol, no para aumentar el tiempo de exposición".

La protección nunca está de más cuando se va a la piscina o a la playa. Por ello, hay que llevar sombrillas, sombreros, gorras, gafas de sol etc.

Hidratar la piel y el cuerpo. Es fundamental aplicarse crema hidratante con protección tanto unos días antes como después de la exposición solar. Además, la directora médica y doctora de Medicina

Familiar de mediQuo recomienda "beber mucho líquido (agua a ser posible) y completar la dieta con alimentos que ayudan a la protección como, por ejemplo, la clásica zanahoria, a la que podemos acompañar con alimentos con vitamina C, soja, fruta y hortalizas".

Cuidado y precaución si se está tomando algún medicamento o si se está embarazada: se pueden crear manchas en la piel por el contacto con el sol.

Asimismo, la Dra. Calpe recuerda que la piel se daña tanto en un día soleado como en un día nublado. Por ello, la protección solar ha de ser diaria, haga sol o haya nubes, sea verano o invierno. Siempre hay que proteger las partes del cuerpo expuestas al sol.

En definitiva, disfrutar de las vacaciones de verano y, de paso, coger algo de color no tiene por qué ser nada malo, siempre y cuando exponerse al sol sea de una forma responsable.

Datos de contacto:

Autor

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad Infantil](#) [E-Commerce](#) [Ocio para niños](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>