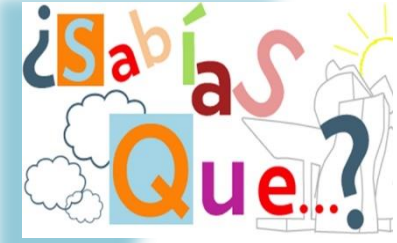

La **piel** de un adulto medio cubre casi dos metros cuadrados, pesa algo más de 2.5 kilos y muda alrededor de 19 kilos de células muertas a lo largo de la vida. La **piel** protege de agentes externos, es impermeable, se repara y lubrica a sí misma, incluso elimina algunos residuos del cuerpo. Es el órgano más visible, que regula la temperatura corporal.

¿ES IMPORTANTE CUIDAR LA PIEL?

- A través de la piel, se pueden generar alertas sobre enfermedades internas, las cuales se identifican por cambios en su color, textura, aparición de granos y manchas.
- El cuidado de la piel no es sólo por lucir bien, es imprescindible.
- La piel sana es más capaz de luchar contra los signos del envejecimiento.
- Una piel sana y cuidada refleja una adecuada nutrición, salud y hábitos de higiene.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PROTEGER LA PIEL?

Los rayos del sol producen daños irreversibles en la piel, los cuales afectan las capas más profundas de la dermis, generan efectos negativos como quemaduras, envejecimiento prematuro, lesiones oculares, manchas y cáncer de piel. Por ello, es de vital importancia proteger la piel, especialmente de los rayos solares.

¿QUÉ ES LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA?

Son rayos invisibles que forman parte de la energía que viene del sol, se compone de dos tipos de rayos UVA Y UVB. La radiación ultravioleta también proviene de cámaras bronceadoras y lámparas solares.

¿CÓMO AFECTA LA RADIACIÓN SOLAR LA PIEL?

- Los rayos **UVA** son los que parecen más inofensivos, penetran con menor profundidad en la piel, pueden provocar envejecimiento prematuro y manchas cuando se abusa de ellos. Causa daño indirecto en el ADN.
- Los rayos **UVB,** tienen mayor radiación la cual es muy dañina, son los que provocan quemaduras y melanoma (cáncer de piel). Causan daño directo sobre el ADN.

¿QUÉ SON LOS FOTOPROTECTORES?

Son sustancias que se aplican sobre la piel para protegerla de los

efectos nocivos de la radiación ultravioleta, deben utilizarse de forma regular. Una manera de calcular la protección es con el **FPS (Factor de protección solar),** que indica el número de veces que el fotoprotector aumenta la capacidad de defensa natural del cuerpo frente al enrojecimiento previo a la quemadura. Por ejemplo, un **FPS** 30 nos indica que el nivel de protección frente a un riesgo de quemadura es 30 veces superior que si no estuviéramos utilizando un fotoprotector.

Como todos los tipos de piel no son iguales, es importante elegir la protección solar adecuada para cada tipo de piel.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UN FOTOPROTECTOR Y UN BRONCEADOR?

El fotoprotector tiene como finalidad proteger la piel de la radiación UV, mientras que el bronceador, es un producto cosmético que busca intensificar el color, no protege la piel.

TENGA EN CUENTA:

- Tomar agua, ayuda a mantener hidratada la piel.
- Diariamente aplique protector solar.
- El cigarrillo, el licor, la falta de sueño y el estrés, afectan la buena salud de la piel.
- Si utiliza maquillaje siempre realice una adecuada limpieza antes de acostarse.
- Realice ejercicio, la piel con el paso de los años pierde elasticidad y tonificación.
- No se **automedique**, si presenta problemas en la piel acuda al médico.

“Que la belleza sea consecuencia de tú salud.” Martha Montaño

Tomado de: www.muyfitness.com, www.cancer.gov.co, www.bd.com, www.familiaysalud.es y aporte profesionales del Área de Salud – Bienestar Universitario.

Sus aportes y sugerencias son importantes

Mayor Información:

Servicios Médicos
Tel: 3821079 – 4232709
Oficinas de Bienestar Universitario
Tel: 3821018 – 4232843

Línea Exprésate Libremente
4232779

NOTAS DE SALUD

¿CUIDAS TU PIEL?

BIENESTAR UNIVERSITARIO

ÁREA DE SALUD

Porque tú cuentas…Marca la diferencia