

BAJO EL SOL:

# LOS CUIDADOS SE DEFINEN SEGUN EL TONO DE PIEL Y EL COLOR DE LOS OJOS

**Cada individuo tiene un tono de piel distinta y eso está determinado por varios factores, entre ellos la genética, la melanina y la hemoglobina. El color de la piel de los seres humanos varía entre un blanco rosáceo a tonos casi negros.**

Hay que tomar las debidas precauciones antes de exponerse al sol. No todas las pieles son iguales ni soportan las mismas cantidades de sol y no todos los productos evitan que traspasen los rayos ultravioletas en tu piel. Lo ideal es evitar la exposición al sol entre las 11 y las 3 de la tarde, y antes de exponerte al sol conocer que tipo de piel tienes y cuáles son las recomendaciones para cada una de ellas. Para eso debes ver una parte de tu piel que no se haya quemado, por ejemplo la zona interna del brazo o del muslo.

- Piel blanca: de tono lechoso y que se quema con facilidad descamándose. Nunca logra broncearse y toma colores rojizos cuando se expone al sol.
- Piel blanca o tono marrón mínimo: se quema con facilidad y empieza a descamar cuando se expone intensamente al sol. Se broncea gradualmente.
- Piel tono marrón: no se quema fácilmente, pero se broncea con un tono intenso.
- Piel marrón intenso o negro: nunca se quema y su bronceado es rápido e intenso.

**La dermatóloga Mercedes Aguilar señala que el color de ojos y el color natural del pelo también es un factor que determina la clase de cuidados que debe tener la persona.**

“Si alguien tiene los ojos azules o verdes debe protegerse mucho más de los rayos ultravioletas y utilizar accesorios y productos que le impidan quemarse”. Gafas, pareos, protección solar y gorras es lo aconsejable.

Quienes tienen la piel blanca son propensos al apareamiento de pecas, lunares y manchas y lo ideal es utilizar un bloqueador solar con un factor más alto, y si la piel es sensible a irritaciones o alergias, comprar el producto con mayor protección posible. Por otro lado, la doctora Aguilar recomienda no utilizar bronceadores puesto que la piel no se encuentra

protegida. “Si alguien quiere conservar su color bronceado, debe utilizar un protector solar con un factor 15 y no los bronceadores que pueden estropear la piel con manchas”.

El bloqueador solar debe contener protección contra la radiación ultravioleta UVA y UVB y el factor mínimo cuando estás expuesto al sol y no deseas quemarte debe ser de 25FPS. Esta protección se debe echar unos 20 minutos antes de exponerse al sol para permitirle a la piel absorber sus componentes.

Cada hora debes reaplicar el bloqueador solar y cada vez que mojes tu piel. Un consejo extra es no colocarse mucho tiempo cerca del mar puesto que los rayos del sol rebotan y son más perjudiciales. No olvides colocar protección solar en tus labios, cuello, hombros y orejas.



Si quieres conseguir un color dorado, mezcla el bronceador con protector para evitar quemaduras, pecas o manchas...