

BELLEZA

Por qué nos debemos proteger de los rayos UV y de la luz azul estando en casa



Foto: GETTY IMAGES

Que nos debemos proteger de los rayos UV, tanto de los A como de los infrarrojos, para evitar quemaduras, envejecimiento prematuro y cánceres cutáneos es algo que tenemos bastante asimilado a estas alturas. Pero el sol no es el único enemigo en formato luz que puede dañar nuestra piel. Así, durante los últimos años los dermatólogos se centran en investigar qué consecuencias tiene para la piel la exposición a la luz azul, esta es, la de los LED, los fluorescentes y sí, las pantallas.

¿HAY QUE PROTEGERSE DEL SOL DENTRO DE CASA?

Esta extraña por inusual y nunca vivida situación de confinamiento que estamos pasando nos lleva a plantearnos este tipo de cuestiones cosméticas. En [la entrevista que le realizamos hace unos días al doctor Ricardo Ruiz](#), nos desveló que no sería necesario usar fotoprotección siempre y cuando no pasáramos de una exposición de unos 10 minutos, necesarios por otra parte para sintetizar la vitamina D que necesitamos. Pero, "a través de los cristales pasa la radiación ultravioleta, especialmente la UVA, **si sobrepasamos este tiempo sí que habría que usar un factor mínimo de 30** aun dentro de las paredes del hogar", nos señala el experto.

QUÉ ES LA LUZ AZUL Y CÓMO NOS AFECTA

Cuentan los [dermatólogos de la AEDV](#) que el la luz azul ocupa una franja de la luz visible que se puede utilizar para tratar el acné y otros problemas cutáneos, algunos estudios muestran que una exposición excesiva puede tener efectos no deseados en la piel. Tanto ocupa este tema que el **Congreso de Dermatología de la AEDV celebrado en junio de 2019** trató a fondo este tema.

- **Pero, ¿de dónde recibimos radiación azul?** Un 30% de la radiación que el sol emite entre las nueve de la mañana y las ocho de la tarde es luz azul, porcentaje que no supone un riesgo para la salud cutánea. Sin embargo, apunta el **José Aguilera**, doctor en biología y académico de la AEDV, "hay que tener en cuenta las otras fuentes: **las luces LED y las pantallas**.
- **¿Y cuánta luz azul sería dañina?** Según estudios recientes, como comentaron en el mencionado congreso, 48 horas seguidas de móvil. Que suena barbaridad y a que no lo haríamos nunca pero detalla Aguilera que todo suma: "**Un 37% de la radiación de un fluorescente pequeño es luz azul, las luces LED blancas emiten un 35% de luz azul, el porcentaje de esta luz emitida por la pantalla del móvil, de una tablet o de una televisión asciende al 40%**".

- **¿Cómo afecta a la piel la luz azul?** Aunque es un tema sobre el que se sigue investigando, cada vez hay más estudios que muestran que "podría revertir en un **mayor envejecimiento y en una mayor pigmentación**", indica José Aguilera.

¿NOS PROTEGEMOS DE LA LUZ AZUL?

Aun hay varias teorías sobre si debemos hacerlo o no, pero en esta situación de confinamiento es cierto que estamos más expuestos a pantallas que nunca.

Por lo pronto, no está de más usar protectores y filtros a la hora de manejar nuestros ordenadores y móviles.

En cuanto a cosmética, ya **hay productos específicos que protegen contra la luz azul**, y alguno fotoprotectores también lo hacen, si viene especificado. Pero para evitar los males de la luz azul también hay que hidratarse bien, por ejemplo. La doctora **Josefina Royo** es directora del **Instituto Médico Láser** (donde trabaja con plataformas **Cynosure** y todo tipo de luces y láseres) y nos da unas sugerencias extra: "Podemos protegernos con **fotoprotectores a diario** (SPFS 15 o 30 en invierno y SPFS 50 en verano) y emplear **sérums con vitamina C** por su alto poder antioxidante, así como llevar una **hidratación correcta**. También podemos tomar alimentos o suplementos antioxidantes. Uno de los antioxidantes más potentes es el Polygodium Lecuocotomos que se puede encontrar en la farmacia como fotoprotector oral. Hay que evitar una exposición prolongada a dispositivos electrónicos, pero ahora con el confinamiento esto no es tan fácil. También es importante la calidad del reposo nocturno y evitar el uso de estos dispositivos cuando nos vamos a la cama".