

SUMMUM

BELLEZA

¿Por qué no debes olvidar la protección solar si vas a esquiar?

Los rayos del sol son más dañinos en la montaña y, además, la nieve hace un efecto espejo reflejándolos y aumentando el peligro de quemaduras en la piel



Todo lo que necesitas saber para cuidar tu piel en la nieve - © Unsplash

Una de las cosas más divertidas del invierno es **la nieve**. Los paisajes nevados son preciosos y, además, nos permiten practicar **deportes como el esquí o el snowboard**. Pasar un día en la montaña en invierno, aunque no esquíes, simplemente deslizándote por las laderas o echando una guerra de bolas con tus amigos, es estupendo. Pero tienes que saber que ese sol maravilloso que tanta energía da en los días de invierno, puede resultar muy **dañino** y provocarte quemaduras en **la piel**.

A mayor altitud, la radiación ultravioleta es más intensa

El sol es necesario para nuestra vida, ayuda a sintetizar la vitamina D y nos pone de buen humor. Pero tomar el sol sin protección tiene más perjuicios que beneficios. **El mayor peligro son las quemaduras solares** que pueden predisponer al cáncer de piel, según los dermatólogos. Además, el sol es el principal responsable del envejecimiento de la piel, ya que provoca **pérdida de elasticidad, manchas y arrugas**.

Cada vez tenemos mayor conciencia de la necesidad de protegernos del sol, sobre todo cuando vamos a la playa o a la piscina. Pero en invierno la protección solar también es necesaria, y todavía más si vas a esquiar o a pasear por la montaña, porque **la altura aumenta los efectos dañinos del sol**. Así nos

lo confirma el doctor José Luis Ramírez Bellver, dermatólogo de la Clínica Dermatológica Internacional: "es recomendable el uso de protector solar de un índice de al menos 30 (SPF) aunque esté nublado, ya que gran parte de la radiación que recibimos cuando vamos a esquiar es debida a la luz que refleja la nieve".



Fluido Sport SPF 50+ Thermale (21,27€). Alta protección para pieles sensibles, formulado específicamente para actividades deportivas - © Avène

El dermatólogo asegura que "cuando la altitud es mayor, la atmósfera absorbe menos rayos UV. Se calcula que **cada 300 metros de altura, el riesgo de quemaduras aumenta un 4-5%**. Además de la intensidad de la radiación, hay que tener en cuenta que el frío y el viento hacen que **la piel esté más seca** y, por tanto más susceptible a los daños que produce la radiación solar".

Cómo protegerte del sol si vas a esquiar



A mayor altitud, mayor riesgo - © Unsplash

- Aunque esté nublado (las nubes no bloquean el paso de los rayos solares), no olvides usar un **protector solar** en el rostro. Aplícalo media hora antes y **reaplica cada dos horas**, porque su efecto se va perdiendo conforme pasa el tiempo.

- Comprueba que el protector **no está caducado**. Es habitual que guardemos estos productos de un año a otro, pero si están caducados, no serán eficaces. Además, si las cremas han estado expuestas a altas temperaturas, también deberías sustituirlas.

- Utiliza también un **bálsamo labial con protección solar**, porque según el

dermatólogo José Luis Ramírez Bellver "la piel de los labios es muy fina y muy susceptible de sufrir quemaduras, sobre todo el labio inferior, que es en el que incide de manera más directa la radiación ultravioleta".



Protector solar Ultra Light Daily UV Defense SPF 50 PA++++ (35 €). Fórmula ultraligera que proporciona una protección de amplio espectro, a la vez que protege la piel del envejecimiento prematuro. - © Kiehl's

Y después de estar en la nieve, hidrata tu piel



La importancia del cuidado posterior - © Unsplash

Además del sol, las bajas temperaturas y el viento pueden pasar factura a tu piel. En todos los casos es recomendable **limpiar el rostro**, para eliminar los restos de los filtros solares, y usar una crema hidratante para proteger la piel y fortalecer su función barrera. Pero si, además, sufres alguna patología como acné, rosácea o piel sensible, el doctor Ramírez Bellver recomienda "**cremas hidratantes densas o reparadoras** que impidan la pérdida de agua y por lo tanto la deshidratación de la piel".

Si te has descuidado con la protección solar, y has sufrido **una quemadura**, acude a un especialista para que valore la conveniencia de usar corticoides o antibióticos tópicos, y evita la exposición solar en los días posteriores.



Protector Labial SPG 50+ (6,95 €).
Fórmula suave que no engrasa, con acción antioxidante y reparadora. Protege hasta los labios más sensibles. - © Isdin