

EL ORÁCULO



FOTO: Unsplash

# Me he quemado la piel, ¿qué hago?

Consejos de urgencia para cuando te has quemado con el sol



MAMEN INFANTE  
18/07/2019

BELLEZA  
EL ORÁCULO

**L**eíamos hace unos días que **una de cada dos españolas se quema cada año con el sol**. Te podrá parecer imposible, dada la cantidad de información que existe relativa a este riesgo, pero es que hay personas que no asumen su fototipo.

Cuando tienes la piel blanca, el pelo claro y los ojos azules, si te pones al sol te vas a quemar. Tienes que usar un fotoprotector de amplio espectro, alta protección y resistente al agua y la arena, para extremar las precauciones.

Pero no solo las pieles claras (las personas con fototipos I, II y III) son vulnerables a la quemadura solar. En ese grupo hay que incluir a los niños, las mujeres embarazadas, los pacientes con fotodermatosis y enfermedades fotosensibles, los pacientes en tratamiento con fármacos fotosensibilizantes, los pacientes que reciben tratamientos inmunosupresores, los pacientes con antecedentes de cáncer cutáneo y/o lesiones precancerosas.

# Qué hacer cuando ya te has quemado

Ricardo Ruiz, dermatólogo y director de la Clínica

Dermatológica Internacional (Madrid) te da sus mejores consejos expertos:

**01** Es fundamental aplicar frío a la zona dañada, bien en forma de geles o mediante compresas frías

**02** El segundo paso es hidratar profundamente la zona con cremas muy nutritivas que no contengan perfumes ni excesivos conservantes.

**03** En ocasiones la vaselina pura funciona muy bien.

**04** Nos gusta recomendar cremas con cortisonas suaves y antibióticos tópicos para acelerar la cicatrización y evitar infecciones.

**05** Y, por último, lógicamente, evitar la exposición solar en una semana.

## Por qué no hay que quemarse

El problema no reside en tomar el sol sino en **acumular horas de radiación que van menguando nuestro capital solar**. Y, por supuesto, **lo fundamental es no quemarse**.

“Las quemaduras solares tienen consecuencias en nuestra piel a medio y largo plazo. Probablemente es el factor que más envejece nuestra piel, manifestándose tiempo después en forma de arrugas y manchas. También está demostrado que quemaduras solares durante la infancia aumentan el riesgo 10 veces en la posibilidad de padecer melanoma maligno”, alerta el Dr. Ruiz.

“*Ten siempre a mano un gel de aloe vera puro. Es un básico de botiquín que repara pieles dañadas, regenera y calma la piel con quemaduras solares, en picaduras de insectos y quemaduras domésticas.*

Para que el sol nunca te pille desprevenido, **recuerda aplicar siempre por todo el cuerpo protector solar veinte minutos antes de ir a la playa y la piscina.**

Y si no vas a ir a la piscina o la playa pero hace mucho sol, recuerda que la ropa te cubre el cuerpo, pero el rostro está siempre expuesto.

No dejes de usar **protector solar debajo del maquillaje**, sin olvidar reaplicar a lo largo del día aunque vayas maquillada. Existen **productos específicos para protegerte del sol cuando vas maquillada.**