

Cosmética

# Quemadas por el sol

Que levante la mano quien no haya sufrido en su piel, al menos una vez en su vida, los efectos nocivos (rojez, eritema, inflamación...) de la radiación solar. Un despiste o confiarse demasiado los días nublados son los principales motivos de estas quemaduras. Cuando aparecen solo queda aliviarlas con un buen 'aftersun' y mucha, mucha sombra.

Texto **Cristina Martín Frutos**

**Un descuido. Pereza. Exceso de confianza en un día nublado...** No hace falta ser de esas personas que odian darse crema solar para sufrir una quemadura leve, de las que se manifiestan con enrojecimiento y malestar en la piel. «Además, prácticamente nadie utiliza la cantidad adecuada de fotoprotector, de ahí la importancia de reaplicarlo cada dos o tres horas», afirma el doctor José Luis Ramírez Bellver, de la Clínica Dermatológica Internacional. Los fototipos I y II (pelo y ojos claros) son los más propensos a padecer las consecuencias de estos despistes, pero las pieles morenas también se irritan, sobre todo en zonas sensibles como el escote, las orejas, los empeines o el cuero cabelludo.

Lo habitual es que la rojez aparezca unas horas después –entre dos y seis– de la exposición solar, por ejemplo (muchos se sentirán identificados), al salir de la ducha. «Lo que le sucede al tejido es que se activan sustancias inflamatorias naturales con el objetivo de activar las defensas, pero eso se traduce en eritema o enrojecimiento e, incluso, ampollas, en cuyo caso hay que ir al médico», explica Ramírez Bellver.

**A partir de ese momento,** es obligatorio hidratar la piel todo lo posible. Las cremas y geles *aftersun*, formulados con activos calmantes, humectantes y reparadores, se convierten en el mejor aliado. Y si existe sensación de quemazón, nada como guardarlos en la nevera (salvo que se indique lo contrario). También es importante lo que no hay que hacer: ni tomar el sol durante tres días ni recurrir a remedios caseros. «No hay que aplicar hielo y es mejor evitar los cosméticos con alcohol, los aceites corporales y otras sustancias que dificulten la transpiración», añade el doctor. Prohibido también retirar la piel de las ampollas.

En cualquier caso, el mejor remedio es la prevención, ya que no se debe olvidar, recuerdan desde el Instituto Dermatológico Vithas Internacional, que el uso de fotoprotector, especialmente hasta los 20 años, reduce un 85% el riesgo de padecer cáncer de piel.



**MIMITIKA**  
Vegano y con un 89% de activos de origen natural (24,90 €), de Mimitika, en Laocicum.  
Ayuda a prolongar un bronceado dorado y natural (6,95 €), de Ecran.

**ECRAN AFTERSUN**  
Calma, refresca e hidrata, gel 100% aloe orgánico (23 €), de Farma Dorsch Go Organic.

**Ladival**  
De rápida absorción y sin perfume, es ideal para calmar las pieles sensibles (6 €), de Ladival.

**CLINIQUE**  
Indicado para cara y cuerpo, su fórmula sin aceites evita los granitos (30,50 €), de Clinique.

**SELVERT THERMAL**  
Alivia el enrojecimiento y repara la barrera protectora de la piel (35 €), de Selvert Thermal.

**HAWAIIAN TROPIC**  
Su textura ultraligera hidrata sin dejar sensación grasa (9,95 €), de Hawaiian Tropic.

**MUTI**  
Su fórmula combina aloe vera, antioxidantes y ácido hialurónico (33,50 €), de Muti.

**SEBAMED**  
Con ácido hialurónico, retiene el agua y previene la formación de arrugas (13,50 €), de Sebamed.

**ISDIN**  
De fácil y rápida aplicación gracias a su formato spray (11,95 €), de Isdin.

**CARITA**  
Indicado para pieles maduras, previene el fotoenvejecimiento e ilumina la tez (112 €), de Carita.

## ALOE VERA, ¿FUNCIONA?

A todos nos lo han dicho: si te has quemado, la piel está irritada, sensible... ¡Aloe vera! De hecho, su extracto es uno de los más usados en los *aftersun*.

«Tiene un efecto calmante, antiinflamatorio y cicatrizante», asegura Isabel Márquez, directora de I+D+i de los laboratorios Frida Dorsch. Pero insiste en que no todos los aloes valen: «Debe cumplir ciertos criterios de calidad estandarizados y pasar controles».

Por esa razón, el dermatólogo Ramírez Bellver recomienda

«no emplearlo directamente de una planta en casa, ya que hay sustancias en la corteza que pueden ser irritantes».