

CUERPO

¿Cuánto dura el bronceado?

GEMA GARCÍA MARCOS ▾

31 ago. 2018 | 02:09



• [Trucos para fijar el bronceado](#)

Qué bien sienta ese bronceado con el que regresamos de las vacaciones, ¿verdad? Ojo, porque no estamos hablando del insalubre chamuscamiento cutáneo tipo Lin Shaye en 'Algo Pasa con Mary', sino de **ese favorecedor tono alcanzado con una protección solar adecuada**. El verano nos deja como recuerdo un buen aspecto que, por desgracia, suele tener los días contados. **¿Cuánto dura?** El doctor Jose Luis Ramírez Bellver, dermatólogo en Clínica Dermatológica Internacional (Madrid) nos saca de dudas: "Depende mucho de cada persona y del fototipo. En general, se suele decir que **en torno a un mes tras la última exposición solar intensa la epidermis se habrá renovado y se habrá perdido gran cantidad de la pigmentación adquirida**. Hay veces que notamos que dura más, pero esto es porque seguimos expuestos al sol". Por cierto, Ramírez Bellver recuerda que los rayos del astro rey no sólo nos llegan al estar tumbados sobre la toalla, "si no que en nuestro día a día también recibimos radiación ultravioleta perjudicial para nuestra piel".

¿Qué podemos hacer para prolongarlo? "Lo que le digo a mis pacientes cuando me hacen preguntas de este tipo es que el objetivo de nuestro verano no debe ser ponernos morenos, ya que, para ello, se necesita de una exposición solar prolongada. Además, hay gente con fototipos claros, que nunca o muy difícilmente se broncearán, por lo que lo más probable es que se quemem si buscan este objetivo. Si tenemos un fototipo oscuro, a pesar de usar fotoprotección, sí que será posible que nuestra piel adquiera un tono más moreno".

¿Cuáles son las mejores opciones para mantener la piel hidratada y no pelarnos?

"Si nos estamos pelando es porque **nos hemos quemado y ya hemos llegado tarde**. Así que el objetivo es no pelarnos. Una vez el daño está hecho, lo mejor es evitar la deshidratación (tanto de manera tópica, usando con emolientes y cremas hidratantes, como asegurando la ingesta adecuada diaria de agua y líquidos). Si nos hemos quemado, aunque parezca lógico, lo más importante es evitar la exposición solar".

Una vez más, mantener una **dieta sana y equilibrada** es esencial para la salud de nuestra piel y también para mantener ese dorado tan atractivo. "Si hacemos esto, estaremos aportando las vitaminas, antioxidantes y betacarotenos necesarios para una correcta síntesis de melanina, ya que estaremos comiendo frutas, verduras, pescados, etc". Las zanahorias son uno de los alimentos que más nos ayudan en esta misión. "Esto es por los betacarotenos que tienen. Las frutas y verduras de colores naranjas y amarillos así como las verduras de hoja verde son ricas en estas sustancias". Sobre los suplementos nutricionales, afirma que "aportan estas sustancias de manera más concentrada y pueden suponer una ayuda en los meses de verano, cuando tal vez comamos peor", pero advierte de que "nunca pueden ser sustitutos de una dieta equilibrada ni de una protección solar adecuada".