

5 BONS COSTUMS PER CUIDAR ELS ULLS I LA PELL DE LA RADIACIÓ SOLAR

L'IMO i Avène s'uneixen per oferir algunes claus sobre com evitar els efectes nocius del sol, principal factor evitable d'envelliment i de patologies oculars i de la pell que poden ser greus

Barcelona, 18 de juliol del 2018/. Especialistes de l'Institut de Microcirurgia Ocular ([IMO](#)) i de laboratoris [Avène](#) desmenteixen els principals mites sobre els efectes de la radiació solar i ofereixen recomanacions clau per preservar la salut ocular i cutània, responant les preguntes més freqüents plantejades pels usuaris en una sessió en directe via Facebook, que va tenir lloc el passat 12 de juliol. Aquests són 5 hàbits que van destacar a la trobada en línia "[Ver bien, verte bien: Especial sol](#)" (vegeu [resum](#)) per gaudir sense riscos de l'estiu i irradiar salut i benestar:

1. No fer només un esprint estiuenc

Mimar la pell durant tot l'any, i no només en el període estival, és el millor antídote per cuidar-ne el bon estat i evitar conseqüències estètiques i patològiques indesitjades. "Tot i que es pot programar una certa operació bikini cutània abans de l'estiu, l'ideal, com amb les dietes o amb l'esport, és ser constant i adoptar un hàbit diari", destaca la Dra. Cristina Paradelo, dermatòloga participant en la sessió.

A més, és important deixar enrere l'estès costum de protegir-se del sol només per anar a la platja, ja que en qualsevol activitat a l'aire lliure –com anar a passejar o a córrer, prendre alguna cosa en una terrassa o gaudir d'unes vacances a la muntanya– som vulnerables a la radiació solar, i alguns tipus de raigs, com els UVA, travessen fins i tot els vidres. "Això suposa una exposició inadvertida molt alta, que va danyant la pell de manera imperceptible".

2. Aturar-se en els ulls

La [Dra. Luz María Vázquez](#), oftalmòloga experta en estètica i rejuveniment oculofacial de l'IMO, apunta que a l'hora de dur a terme aquesta cura és fonamental no passar per alt els ulls. "Les parpelles, la pell més fina del cos, de només 0,04 mm de gruix, també s'han de resguardar de l'acció del sol mitjançant filtres protectors que, si són de bona qualitat, no irriten la delicada zona ocular".

Darrere de les parpelles, les diferents estructures de l'ull sofreixen al seu torn l'impacte de la radiació solar, des d'irritacions, cremades i altres lesions a la còrnia i a la conjuntiva, fins a alteracions en les capes més internes, com la retina. Per exemple, "s'ha observat que hi ha una incidència superior de problemes maculars –zona retinal responsable de la visió central– en pacients amb sobreexposició al sol de forma prolongada".

3. Evitar la falsa sensació de seguretat

La protecció s'ha de realitzar amb les màximes garanties perquè sigui veritablement efectiva. "Moltes persones pensen que qualsevol ullera de sol ja posa fora de perill la vista i això no és així", adverteix la Dra. Vázquez, qui afegeix que "és més greu fer servir ulleres sense filtres homologats que no portar res".

La raó és que, davant cristalls foscos, la pupil·la es dilata i deixa passar més raigs a l'interior de l'ull, per la qual cosa resulta contraproductiu. Aquesta falsa confiança que estem ben protegits també es produeix amb les cremes solars: "L'anomenada 'pantalla total' mai protegeix al 100% de la radiació i, malgrat que el factor sigui elevat (30, 50, 50+), es refereix només als rajos UVB, no als UVA, que s'ha demostrat que també són perjudicials i penetren en nivells més profunds", explica la Dra. Paradelo. A això, cal afegir-hi l'ús inadequat que sovint realitzem del fotoprotector, ja que poques persones l'utilitzen en quantitat suficient – l'equivalent a 4 cullerades de cafè en un braç– i són conscients que s'ha de reaplicar cada 2 h i/o després de cada bany.

4. Aportar un "plus" a la consulta

Més enllà d'aquestes cures bàsiques i regulars, existeixen tractaments no quirúrgics i mínimament invasius que poden ajudar a preparar i a reforçar la pell de cara a l'estiu, quan més sofreix. La Dra. Vázquez destaca els [Skin Boosters](#), microinjeccions d'àcid hialurònic que la hidraten en profunditat i estimulen la síntesi de col·lagen per millorar-ne l'elasticitat i l'estructura, a fi d' enfortir-la i donar-li lluminositat.

A diferència del que se sol pensar, no només no està contraindicat sotmetre's a teràpies estètiques en els mesos de més calor, sinó que pot aportar un benefici addicional sense requerir baixes ni tractaments específics (excepte una bona protecció solar). Altres opcions com els [pílings](#) són aconsellables després de l'època estival ja que, segons afirma la Dra. Paradelo, "hi ha estudis que demostren que els pílings superficials potents i els pílings mitjans, si es duen a terme de forma regular, redueixen estadísticament el nombre de lesions precanceroses (queratosis actíniques) en pacients amb exposició solar acumulada. Això s'atribueix a que contribueixen a la renovació cel·lular, cosa que té beneficis tant estètics com mèdics".

5. Pensar en el llarg termini

Les dues especialistes coincideixen a afirmar que "la majoria dels pacients es preocupen pels danys immediats de l'acció solar, com les cremades, sense tenir en compte els efectius acumulatius, tant sobre els ulls com sobre la pell". El sol és un factor de risc que accelera les patologies oculars degeneratives –com la [cataracta](#) i la [DMAE](#), dues de les principals causes de pèrdua de visió en la maduresa – i predisposa a patir càncer de pell, el tipus més comú. "Pel que fa al component estètic, motiu pel qual moltes persones volen veure's bronzejades, també és una arma de doble tall, ja que, a llarg termini, suposa el principal factor d'envelliment evitable", conclouen.