

5 BUENAS COSTUMBRES PARA CUIDAR LOS OJOS Y LA PIEL DE LA RADIACIÓN SOLAR

IMO y Avène se unen para ofrecer algunas claves sobre cómo evitar los efectos nocivos del sol, principal factor evitable de envejecimiento y de patologías oculares y de la piel que pueden ser graves

Barcelona, 18 de julio de 2018/. Especialistas del Instituto de Microcirugía Ocular ([IMO](#)) y de laboratorios [Avène](#) desmienten los principales mitos en torno a los efectos de la radiación solar y ofrecen recomendaciones clave para preservar la salud ocular y cutánea, respondiendo a las dudas más frecuentes planteadas por los usuarios en una sesión en directo vía Facebook, que tuvo lugar el pasado 12 de julio. Estos son 5 hábitos que destacaron en el encuentro online “[Ver bien, verte bien: Especial sol](#)” (ver [resumen](#)) para disfrutar sin riesgos del verano e irradiar salud y bienestar:

1. No hacer solo un “sprint” veraniego

Mimar la piel durante todo el año, y no solo en el periodo estival, es el mejor antídoto para cuidar su buen estado y evitar consecuencias estéticas y patológicas indeseables. “A pesar de que se puede programar una cierta ‘operación bikini’ cutánea antes del verano, lo ideal, como con las dietas o con el deporte, es ser constante y adoptar un hábito diario”, destaca la Dra. Cristina Paradelo, dermatóloga participante en la sesión.

Además, es importante dejar atrás la extendida costumbre de protegerse del sol únicamente para ir a la playa, ya que en cualquier actividad al aire libre –como salir a pasear o correr, tomar algo en una terraza o disfrutar de unas vacaciones en la montaña– somos vulnerables a la radiación solar, y algunos tipos de rayos, como los UVA, atraviesan incluso los cristales. “Esto supone una exposición inadvertida muy alta, que va dañando la piel de forma imperceptible”.

2. Detenerse en los ojos

La [Dra. Luz María Vázquez](#), oftalmóloga experta en estética y rejuvenecimiento oculofacial de IMO, apunta que a la hora de llevar a cabo este cuidado es fundamental no pasar por alto los ojos. “Los párpados, la piel más fina del cuerpo –de apenas 0,04 mm de grosor– también deben resguardarse de la acción del sol usando filtros protectores que, si son de buena calidad, no tienen por qué irritar la delicada zona ocular”.

Detrás de los párpados, las diferentes estructuras del ojo sufren a su vez el impacto de la radiación solar, desde irritaciones, quemaduras y otras lesiones en la córnea y la conjuntiva, hasta alteraciones en las capas más internas, como la retina. Por ejemplo, “se ha observado que hay una mayor incidencia de problemas maculares –zona retiniana responsable de la visión central– en pacientes con sobreexposición al sol de forma prolongada”.

3. Evitar la falsa sensación de seguridad

La protección debe realizarse con las máximas garantías para que sea verdaderamente efectiva. “Muchas personas piensan que cualquier gafa de sol ya pone a salvo la visión y eso no es así”, advierte la Dra. Vázquez, quien añade que “es peor utilizar gafas sin filtros homologados que no llevar nada”.

La razón es que, ante cristales oscuros, la pupila se dilata y deja pasar más rayos al interior del ojo, por lo que resulta contraproducente. Esta falsa confianza en que estamos bien protegidos también ocurre con las cremas solares: “La llamada ‘pantalla total’ nunca protege al 100% de la radiación y, a pesar de que el factor sea elevado (30, 50, 50+), se refiere solo a los rayos UVB, no a los UVA, que se ha demostrado que también son perjudiciales y penetran a niveles más profundos”, explica la Dra. Paradelo. A ello, hay que sumarle el uso inadecuado que a menudo realizamos del fotoprotector, ya que poca gente lo emplea en suficiente cantidad –el equivalente a 4 cucharadas de café en un brazo– ni es consciente de que debe reaplicarlo cada 2 h y/o tras cada baño.

4. Aportar un “plus” en consulta

Más allá de estos cuidados básicos y regulares, existen tratamientos no quirúrgicos y mínimamente invasivos que pueden ayudar a preparar y reforzar la piel de cara al verano, cuando más sufre. La Dra. Vázquez destaca los [Skin Boosters](#), microinyecciones de ácido hialurónico que la hidratan en profundidad y estimulan la síntesis de colágeno para que mejore su elasticidad y estructura, fortaleciéndola y dándole luminosidad.

Al contrario de lo que suele pensarse, no solo no está contraindicado someterse a terapias estéticas en los meses de más calor, sino que puede aportar un beneficio extra sin requerir bajas ni cuidados específicos (salvo una buena protección solar). Otras opciones como los [peelings](#) son aconsejables después de la época estival ya que, según afirma la Dra. Paradelo, “hay estudios que demuestran que los peelings superficiales potentes o los peelings medios, si se realizan de forma regular, reducen estadísticamente el número de lesiones precancerosas (queratosis actínicas) en pacientes con exposición solar acumulada. Esto se atribuye a que contribuyen a la renovación celular, lo que tiene beneficios tanto estéticos como médicos”.

5. Pensar en el largo plazo

Ambas especialistas coinciden en que “la mayoría de pacientes se preocupan por los daños inmediatos de la acción solar, como las quemaduras, sin tener en cuenta sus efectos acumulativos, tanto sobre los ojos como sobre la piel”. El sol es un factor de riesgo que acelera patologías oculares degenerativas –como la [catarata](#) y la [DMAE](#), entre las principales causas de pérdida de visión en la madurez– y predispone a sufrir cáncer de piel, el tipo más común. “En lo que se refiere al componente estético, motivo por el que muchas personas desean verse bronceadas, también es un arma doble filo ya que, a largo plazo, supone el principal factor de envejecimiento evitable”, concluyen.