

## CONSEJOS DE LA DOCTORA PALOMA TEJERO

# Cuidar la piel en verano

Las altas temperaturas tienen un efecto negativo para la piel. Beber abundante agua, usar fotoprotectores y evitar tomar el sol en exceso contribuirán a que, a la vuelta de vacaciones, mantengamos nuestra piel en perfectas condiciones. No obstante, siempre será conveniente un plus de hidratación para afrontar con la mejor cara posible la nueva temporada. Éstos son los consejos de la doctora Paloma Tejero.

ANA NODAL

Las vacaciones o el tiempo de ocio del que muchos disfrutaron en estas fechas no deben ser óbice para cuidar nuestra salud. Es más, llegado el verano debemos mimarnos más. La piel es una de las partes del organismo que más sufre con las altas temperaturas. La doctora Paloma Tejero, experta en medicina estética, indica que se debe tratar ahora para evitar los estragos que se pueden producir de vuelta a la vida cotidiana, ya en otoño.

Eso sí, esta profesional reconoce que "cada vez estamos más concienciados porque además sufrimos luego la deshidratación de la piel, que se traduce en arrugas, todos los signos de fotoenvejecimiento, las manchas... que es lo que más demanda la gente, tratar de evitar la aparición de manchas en la piel. Ahora en verano muchos tratamientos están limitados porque pueden ser fotosensibilizantes y no podemos hacerlos. Pero sí debemos intentar que eso que tanto nos preocupa, cuando llegue septiembre no se haya producido. El verano es el momento de cuidarse, pero no sólo la piel de la cara, sino la de todo el cuerpo".

Para ello, nada mejor que tomar el sol con moderación. Y es que el astro rey tiene una acción benéfica, gracias a la vitamina D, pero como recuerda la doctora Tejero, "no podemos querer en quince días coger todo el sol del año, achicharrarnos. Cada vez vemos más estragos en la piel a pesar de todo lo que estamos comentando. El número de casos de cáncer de piel ha aumentado de forma alarmante, el terrible melanoma, por eso



La doctora Paloma Tejero en su consulta de Mediestic, en la calle Reino Unido.  
FOTOS: BARRIL

cada vez se hace más necesaria esa protección".

Para hacer buen uso de esas cremas, "hay que ponérselas media hora antes de tomar el sol, ha de salir puesta desde casa. Hay que evitar tomar el sol en las horas del mediodía, entre las doce de la mañana y las cuatro de la tarde. No es lo mismo tomar el sol en función del día, de qué grado de insolación tengamos. De hecho, ya también la climatología nos mide cada día cómo están incidiendo los rayos de sol y qué riesgos tenemos de quemaduras. Y la gente debería seguir esta información". La protección solar más alta es la de índice 50. La doctora Tejero aconseja durante el verano utilizar cremas de factores entre 30 y 50, en función del tipo de piel de cada persona. "Hay que tener en cuenta que un índice de protección lo que nos dice es el tiempo

máximo que podemos estar expuestos al sol sobre el que podríamos estar si no nos pusiéramos crema, no nos garantiza el que estemos cubiertos. Por eso hay que ponerla si sudamos, si nos mojamos... La protección hay que repetirla de vez en cuando".

Actualmente existe también la protección vía oral, "en forma de carotenos fundamentalmente, que los ingerimos, y de inmunomoduladores que lo que hacen es aumentar nuestras defensas ante la agresión que producen los rayos de sol. Incluso ahora podemos contar con ropas, con prendas especiales, en forma de gorros, de camisetas, que llevan también protección solar. Y eso es muy importante, sobre todo para los más pequeños".

Es evidente, además, que "el excipiente que llevan los fotoprotectores tendrá que ir