

A woman with blonde hair tied back is shown from the chest up. She is wearing a white, off-the-shoulder top. She is looking down and to her right, smiling slightly. Her right hand is applying a white, textured substance, likely sunscreen, to her left shoulder. The background is a bright, overexposed outdoor scene.

**Cuida tu  
piel para  
lucir un  
bronceado  
saludable**

**DKV Salud**

Cuidate mucho

# Cuida tu piel para lucir un bronceado saludable

<b>Rayos del sol: Importancia en el ser humano .....</b>	3
<b>Los efectos de los rayos de sol sobre la piel .....</b>	4
<b>Efectos beneficiosos de los rayos de sol .....</b>	4
<b>Efectos perjudiciales del sol .....</b>	5
<b>Tomar el sol sin riesgo para la piel .....</b>	6
<b>¿Qué hacer si te has quemado al tomar el sol? .....</b>	8
<b>Cuidar tu piel en verano sin tomar el sol .....</b>	10
<b>¿Cuáles son las señales de alarma? .....</b>	11
<b>Tipos de piel .....</b>	11
<b>Medicamentos y perfumes cuando tomamos el sol .....</b>	13
<b>¿Qué debes saber sobre los filtros solares? .....</b>	14
<b>¿Qué medidas se pueden tomar para aliviar las quemaduras solares? .....</b>	16

En esta época del año en que los rayos de sol son más intensos que en otras, es necesario saber cómo cuidar nuestra piel y qué beneficios nos aporta. Aprende a aprovechar todo lo bueno de tomar el sol previniendo los daños colaterales, porque como dicen popularmente: **la piel tiene memoria**, y es cierto.

## Rayos del sol: Importancia en el ser humano

El sol, como todos sabemos, es fundamental para la vida de este planeta tal y como la conocemos. Es más, durante los meses de invierno, al tener menos horas de sol, hay personas que se vuelven propensas a la depresión, conocida como **trastorno afectivo estacional**. ¿Quién no se alegra cuando hace un buen día de sol?

**Con 15 minutos de sol cada día recibiremos suficiente vitamina D para fijar el calcio en los huesos.** Pero recordad que si hay un exceso de luz en la piel puede causar algunos daños cutáneos; así que, para evitarlo, lo mejor que puedes hacer es no olvidarte de aplicarte un buen protector solar, evitar estar bajo el sol durante las horas de más intensidad, estar en la sombra, y utilizar gorros, sombreros o gafas de sol. Además recuerda refrescarte e hidratarte ya sea bebiendo agua o con cremas hidratantes.

A la mayoría nos gusta salir al aire libre en verano. El sol no sólo mejora nuestro aspecto, sino que nos hace sentir mejor. Sin embargo, es importante recordar que **los rayos ultravioleta de la luz del sol pueden dañar las células de nuestra piel**.

En especial, es importante evitar quemarse con el sol, pues con el tiempo, pueden acumularse pequeñas lesiones producidas por quemaduras del sol. Esto en un futuro puede llegar a convertirse en un cáncer de piel o un melanoma. El número de casos de cáncer de piel se ha duplicado en las últimas décadas.

El bronceado es un proceso natural. Cuando la piel se expone al sol, se pigmenta como medida de protección frente a los dañinos rayos UVA de la luz del sol. Sin embargo, esta protección se pierde durante el invierno; por ello, recuerde tener un cuidado especial en primavera cuando la piel está pálida y desprotegida. Recuerde que estar bronceado no garantiza que no desarrolle cáncer de piel posteriormente.

## **Los efectos de los rayos de sol sobre la piel**

Uno de los factores más importantes para saber **cómo te afectarán los rayos de sol** en la piel es la **genética**. El contenido pigmentoso que contenga nuestra piel afecta al nivel de protección que tiene cada uno a la luz solar. Por este motivo las personas con pieles más oscuras tienen menos riesgo de sufrir daños relacionados con el sol, aunque esto no quiere decir que no les pueda pasar nada.

### **Efectos beneficiosos de los rayos de sol**

El sol en una cierta medida, y sin pasarnos, nos aporta muchos beneficios sobre nuestra salud. Nos activa la circulación, nos proporciona vitamina D que es buena para el calcio y el fósforo, y por tanto nos ayuda a fortalecer los huesos.

Estar expuesto al astro rey es bueno para nuestro sistema inmunológico, y también influye sobre nuestro estado de ánimo equilibrando el sistema nervioso y combatiendo la depresión. **Da energía y vitalidad, y mejora tu intimidad ya que estimula la producción de hormonas sexuales.**

Y si nos protegemos correctamente podemos conseguir el tan deseado bronceado veraniego para demostrar que no hemos estado todas las vacaciones encerrados en la oficina. El color del bronceado aparece porque, al absorber los rayos de sol, el cuerpo produce melanina para protegerse del sol y eso provoca ese tono más bronceado en nuestra piel. Aunque esto no es suficiente para protegerte de los rayos ultravioletas, la crema protectora te la debes poner siempre.

### Efectos perjudiciales del sol

**Si no estamos alerta no nos protegemos de los rayos de sol podemos tener varios problemas cutáneos.** La exposición a los rayos ultravioleta, a la larga, reduce la elasticidad de la piel, se hace más áspera, se arruga y se puede volver más fina. Una quemadura puede provocar un envejecimiento prematuro de la zona, o causar la aparición de manchas, alguna alergia o cáncer.



Los efectos dañinos en la piel son provocados por la radiación Ultravioleta. **Hay 2 tipos, la radiación UVB** que es la que broncea, pero también es la encargada de las quemaduras; **y la radiación UVA** que es **mucho más peligrosa**, ya que no duele pero penetra en la piel acelerando en envejecimiento, provocando intolerancia al sol y manchas.

Si estos daños se repiten a menudo pueden acabar desarrollando algún cáncer de piel.

## Tomar el sol sin riesgo para la piel

### Es importante preparar la piel para el sol.

Vamos a repasar algunos consejos para que nuestra piel esté muy bonita durante todos estos meses en los que tomar el sol será una costumbre.

**Recuerda que los rayos solares son más fuertes desde las 11:00 hasta las 15:00 horas de cualquier día del año.**

Tomar el sol sin las precauciones adecuadas puede poner en **riesgo nuestra salud**. Debemos seguir estas recomendaciones:

- **Usa una crema protectora adecuada para tu tipo de piel.**  
No intentes acelerar tu bronceado usando un factor de protección inferior al que necesitas. Si haces esto, puedes acabar sufriendo quemaduras y tu piel sufrirá daños asociados al sol. No olvides que la piel tiene memoria y que todos los efectos negativos del sol acaban siendo acumulativos y pueden pasar factura incluso al cabo de varios años.

- **Apícate la crema cada dos horas y cada vez que te bañas.** Lo habrás leído cientos de veces, pero no podemos dejar de repetirlo porque sigue habiendo personas que no son conscientes de que incluso un pequeño chapuzón puede eliminar total o parcialmente la crema protectora.
- **Si no te bañas, apícate la crema cada dos horas** porque parte de la misma se acaba evaporando o se va con el roce de la toalla. Haciendo esto te asegurarás de que siempre haya una capa de protección entre tu piel y los rayos de sol más perjudiciales.
- **No tomes el sol en las horas del día en las que el sol está más alto.** Se recomienda no tomar el sol entre las doce del mediodía y las cuatro de la tarde. Hay mucho tiempo a lo largo del día para disfrutar de unas horas de bronceado, ¿de verdad vale la pena arriesgarse en los momentos en los que el sol es más peligroso? Con esto, no vamos a lograr un color más bonito ni más intenso. Tan solo estaremos elevando el riesgo de quemaduras y de otros problemas relacionados con el abuso del sol. Esto incluye también el riesgo del cáncer de piel.
- **No estés demasiadas horas al sol**, no se trata de ponerse moreno el primer día. El exceso de horas de sol puede acabar causando quemaduras, incluso utilizando cremas protectoras. Además, corremos el riesgo de deshidratarnos debido al calor. El bronceado más bonito es aquel que se consigue poco a poco, de forma progresiva y respetando las normas más elementales de seguridad para tu piel.

¿De qué te sirve tener un bonito color en la piel si esta se ve seca, descamada o sin luminosidad? **Recuerda que el primer requisito para tener una piel bonita es que esta sea sana.**

### **¿Qué hacer si te has quemado al tomar el sol?**

Varias son las acciones que debemos llevar a cabo si hemos sufrido una quemadura al tomar el sol:

- **Aplica productos específicos para después del sol.** Puede ser que tras un día en la playa en el que has tomado el sol, aunque sea con protección y moderación, sientas tu piel un poco más sensible y enrojecida. Quizás incluso te aparezca alguna quemadura leve fruto de una mala aplicación de la crema protectora. Al llegar a casa, toma una ducha y aplica productos específicos para después del sol. Te ayudarán a recuperar la sensación de frescor y a hidratar bien la piel.
- **Si las quemaduras son muy graves, acude al médico.** Esto suele ocurrir cuando por despiste nos quedamos dormidos al sol. La sensación de calor y el relax nos invaden y, para cuando despertamos, estamos muy quemados y doloridos. Es habitual que cuando esto suceda se sienta sensación de fiebre. Lo normal es que la haya. Si tus quemaduras son muy rojas y dolorosas, aparecen ampollas y/o tienes fiebre, acude al médico, preferiblemente al dermatólogo, para que evalúe tu estado y te haga las recomendaciones más adecuadas.

- **No te hagas una exfoliación.** Si a consecuencia de un exceso de sol la piel ha comenzado a desprenderse, tienes que tener un poco de paciencia. Evita frotar la piel ya que estará sensible porque habrá sufrido rojeces. Aunque es tentador practicar una exfoliación para mejorar la apariencia de la piel, esto es contraproducente y puede hacer que se causen lesiones en la piel.
- **Hidrata la piel más de lo habitual**, dúchate con productos específicos para la piel sensible y no olvides seguir protegiéndote, evitando tomar el sol hasta que las rojeces se calmen.
- **Si te has quemado en el cuero cabelludo, evita frotar al lavar el cabello, usa crema hidratante en la cabeza durante la noche y péinate sin raya**, con el pelo hacia atrás, para proteger al máximo la cabeza. Siempre que puedas, lleva un gorro o un pañuelo para protegerte. Esto es especialmente importante en caso de tener entradas, sufrir alopecia o tener poca densidad de cabello.



## Conoce nuestro seguros médicos

[CALCULAR PRECIO](#)

**Expertos en salud y prevención**

Te damos lo que necesitas para un bienestar completo.



**Apostamos por la digitalización de la salud**

Para que te resulte más fácil cuidarte.



**Comprometidos con la salud de la sociedad**

Contribuimos a su mejora de forma responsable.



**Fundación DKV Integralia**

Para la integración laboral de personas con diversidad funcional.

## Cuidar tu piel en verano sin tomar el sol

Es muy importante cuidar la piel en verano, aunque no tomes el sol de forma directa. Por eso, ofrecemos unos consejos:

- **Ponte la crema protectora antes de salir de casa**, sin ropa encima. De esta manera te resultará más fácil extenderla y habrás asegurado una primera capa protectora bien aplicada.
- **Hidrátate con frecuencia por dentro y por fuera**. La hidratación de la piel es fundamental y esta se realiza tanto por fuera, usando cremas hidratantes por la noche para garantizar que la piel se recupere tras un día de sol, como por dentro, bebiendo agua de manera frecuente. Si vas a estar varias horas al sol es recomendable que bebas agua con frecuencia para evitar deshidratarte o que la piel se seque en exceso. **Un truco para las personas a las que les cuesta trabajo beber está en comer fruta**, especialmente el melón y la sandía, que están en temporada y aportan mucha agua al cuerpo. Puedes llevarlos troceados en un recipiente dentro de una nevera portátil y picotear de vez en cuando un par de trocitos.
- **No tengas prisa por coger el tono moreno**. No todas las pieles responden igual al sol y las prisas no son buenas. Un bronceado precipitado puede darte muchos más problemas

**Una exposición inadecuada al sol puede derivar en un cáncer de piel, siendo el melanoma el de mayor incidencia y mayor tasa de mortalidad.**

que alegrías, como por ejemplo el envejecimiento prematuro de la piel o, en los peores casos, problemas de cáncer de piel.

## ¿Cuáles son las señales de alarma?

**Excesiva temperatura de la piel o recalentamiento:** siendo incluso difícil enfriarla con agua en el baño.

**Enrojecimiento:** normalmente no se observa al principio, debido a su presentación gradual. Su aparición se puede poner de manifiesto presionando con la yema del dedo en la piel, por ejemplo en el hombro. Al levantar el dedo se mostrará una zona blanca. Si vuelve a enrojecerse de nuevo rápidamente, puede que se haya expuesto al sol demasiado tiempo.

**Dolor:** de escasa intensidad al principio.

## ¿Cómo pueden evitarse las quemaduras solares? Tipos de piel

Las quemaduras solares pueden evitarse siguiendo algunas **normas básicas para cada tipo de piel en particular**. Elije una afirmación de la siguiente lista que mejor describa tu tipo de piel. Imagina que estás tomando el sol en primavera por primera vez sin utilizar filtro solar.



***Tipo de piel 1: siempre me quemo, sin que llegue a broncearme.***

Evita por completo tomar el sol y asegúrate de cubrirte toda la piel desnuda con ropa cuando te expongas al sol. No puedes broncearte y si intentas hacerlo, dañará la piel, lo que puede convertirse posteriormente hasta en cáncer de piel. Cuando salgas de casa, deberás utilizar una protección total.

**Recuerda que la piel pálida y fina no envejece tan rápido como los otros tipos de pieles.** Tus amigos bronceados tendrán arrugas mucho antes que tú.

***Tipo de piel 2: tras una hora expuesto al sol de primavera, me siento un poco quemado al día siguiente. Tras siete días, estoy un poco bronceado.***

No deberías intentar broncearte y debes tener cuidado con el sol. Los baños solares pueden causar daños en la piel, que puede convertirse, posteriormente, en cáncer de piel. Si no puedes evitar exponerte al sol totalmente, **debes utilizar un filtro solar con factor de protección alto (FPS 50) en pleno verano.** Al final de la temporada, puedes utilizar un filtro solar con un factor de protección solar inferior (25-50).

***Tipo de piel 3: tras estar expuesto una hora al sol de primavera, me siento ligeramente quemado al día siguiente. Tras siete días, estoy medianamente bronceado.***

Deberías utilizar un **filtro solar con un FPS alto** durante un par de semanas antes de cambiar a otro con un FPS inferior (15-30).

También corres riesgo de desarrollar cáncer de piel y deberías tener cuidado mientras te expones al sol.

***Tipo de piel 4: nunca me siento quemado tras exponerme una hora al sol. Tras siete días, estoy muy bronceado.***

Deberías utilizar un **filtro solar con FPS 10-15**. Seguirás bronceándote, aunque mucho menos que sin el filtro solar. Las posibilidades de desarrollar cáncer de piel son inferiores a las de aquellas personas con un tipo de piel 1, 2 ó 3, pero el sol puede seguir dañando la piel y producir arrugas prematuras.

A los niños pequeños les suele gustar el sol y quieren pasar más tiempo fuera que los adultos. Sin embargo, son muy sensibles a los rayos solares y deben protegerse.

Recuerda que existen **dos tipos de sistemas para especificar una protección de filtro solar: Sistema norteamericano y europeo**. Generalmente, los números de FPS americanos son el doble que los de los productos europeos. **Una crema solar americana con FPS 8 es equivalente al FPS 4 europeo.**

Recuerde comprobar qué sistema está utilizando cuando compre un filtro solar y consulte con el farmacéutico si tiene alguna duda.

### **Medicamentos y perfumes cuando tomamos el sol**

Algunos medicamentos (tetraciclinas) pueden provocar hipersensibilidad a los rayos solares. Los pacientes que toman estos medicamentos corren el riesgo de desarrollar eczemas graves y manchas en la piel si toman el sol. Consulta con tu médico o

farmacéutico antes de tomar el sol si estás medicándote. Ciertos perfumes y algunas cremas sin perfume pueden tener también los mismos efectos. Para estar seguro, evita el uso de productos diferentes a las cremas solares cuando te expongas al sol. Lee los prospectos e instrucciones de uso y consulta siempre a tu médico o farmacéutico.

### ¿Qué debes saber sobre los filtros solares?

El punto de comienzo del sistema europeo de FPS es el periodo de tiempo en el que las pieles pálidas de los habitantes del norte de Europa pueden permanecer expuesto al sol sin enrojecer o sensibilizarse, suele ser 20 minutos al principio de la temporada. Por ejemplo, si te aplicas un filtro solar de FPS 8, significa que la piel puede exponerse al sol durante  $8 \times 20$  minutos (160 minutos) sin quemarte.

Recuerda que los filtros solares sólo protegen la piel de las quemaduras. No evitan los efectos de los rayos perjudiciales que pueden causar cáncer de piel.

Para obtener el factor de protección indicado en el producto, asegúrate de seguir estas normas:

- Debes aplicarte una capa fina (1-1½ mm) de crema para obtener la protección que se indica.
- El efecto del filtro solar se reduce de forma importante después de una a dos horas en el sol.

- Para proteger la piel completamente, cúbrela con ropa o aplica una crema denominada pantalla solar, dado su altísimo grado de protección de los rayos solares y que suele contener dióxido de titanio.
- Recuerda que incluso en un día nublado, entre el 30 y el 50% de los rayos ultravioletas solares alcanza la piel, por lo que es posible quemarse.
- Puede que no sientas los rayos solares con fuerza cuando sopla el viento, pues su efecto enmascara el que sintamos su acción en la piel.
- La natación hace que la piel sea más sensible al sol. Utiliza una loción resistente al agua o un producto con liposomas. Estos penetran más en la piel y la protegen desde el interior. Vuelve a aplicarte siempre un filtro solar tras el baño.
- El sudor puede disolver la crema solar: ten un cuidado particular tras realizar actividades físicas energéticas o si sudas con facilidad.
- La crema solar es totalmente inocua, pero algunas personas pueden ser alérgicas a la fragancia o a los ingredientes con conservantes.



Un baño de sol intenso y breve puede ser muy perjudicial, llegando incluso a contribuir al desarrollo de un cáncer de piel como el melanoma maligno.

### **¿Qué medidas se pueden tomar para aliviar las quemaduras solares?**

**Refresca la zona quemada por el sol** con agua tibia (25°C aproximadamente) de 30 minutos a una hora y aplícate de nuevo crema solar tras secarte.

Ten especial cuidado cuando refresques las quemaduras de los niños.

Aplica un **gel que alivie el dolor** como las formuladas específicamente para después del sol (*after sun*). Si la piel está muy roja, puede ser necesario utilizar algún tipo de tratamiento, como las **pomadas de corticoides** a bajas concentraciones como puede ser la hidrocortisona al 1%. Consulta siempre previamente a su médico.

#### **Ponte en contacto con un médico si...**

- 1. La piel se enrojece demasiado y duele.**
- 2. Se forman ampollas o erupciones.**
- 3. Un niño pequeño se ha quemado con el sol.**
- 4. Aparece fiebre, náuseas intensas, vómitos, postración en la cama, calambres musculares o diarrea.**
- 5. El estado mental de la persona no es el habitual,**  
presenta síntomas tales como aturdimiento o confusión.



**Si túquieres cuidarte,  
nosotros te cuidaremos.**

A veces cuidarse no es fácil, pero vale la pena. Por eso en DKV te ofrecemos una **póliza vitalicia** que a partir del tercer año solo tú podrás cancelar, y un **precio garantizado** con el que usar tu seguro de salud tanto como quieras sin pagar más.

Contrata ahora tu seguro de salud en [dkvseguros.com](http://dkvseguros.com), descárgate la app **Quiero cuidarme Más** y empieza a cuidarte con tu Coach de salud DKV.



**DKV Salud**

Cúidate mucho

Sujeto a condiciones contractuales de la póliza de seguro.