



.....  
Cuando utilizas una crema solar, mantienes la piel sana, natural y bonita. ojo.pe

## Lo debes saber

El uso de protectores solares, es la sugerencia de Lisandra Acosta, de La Habana

**E**L protector solar debería convertirse en algo imprescindible, tanto en verano como en invierno, si tomamos el sol o no. La primera razón es que si se usa correctamente puede ayudar a prevenir el cáncer de piel y de rebote también la aparición de manchas y arrugas. Un dos por uno que merece la pena.

¿Cómo elegirlo? ¿Qué factor de protección debe tener? ¿Cómo hay que aplicárselo para que proteja? El SPF o factor de protección indica el nivel de resguardo frente a los rayos ultravioleta UVB, que son los que producen quemaduras solares.

Cada persona, según su fototipo, tiene una protección natural frente al sol que sería el tiempo que tarda en quemarse (ponerse rojo también se considera quemadura). Pues

bien, el SPF indica por cuánto multiplica el producto solar tu protección natural. Sin protector solar tardas 30 minutos en quemarte, con un SPF 50, tardarías aproximadamente 180 minutos.

Una crema con SPF 15 bloquea el 93 por ciento de la radiación; un SPF 30 bloquea el 97 por ciento y el SPF 50, el 98. Se denomina SPF 50+ a los fotoprotectores que bloquean más del 98 por ciento de la radiación. Por norma general, se aconseja usar bloqueadores solares altos, de 30 o 50 porque el tiempo de protección será mayor.

¿Un SPF 100 protege el doble que un SPF 50? Debería, pero no es así. Cuando sobrepasa el 50, no se han observado diferencias reseñables. Por eso, se recomienda a los fabricantes escribir en el etiquetado de los

protectores 50+ si la protección sobrepasa el número 50.

Respecto a la cantidad que debe aplicarse, los médicos especialistas en Dermatología, recomiendan 2mg/cm<sup>2</sup> de piel. Esto aplicado al cuerpo y la cara de un adulto serían, más o menos, unos 30 ml de producto. Si se emplea menos no garantiza la protección que indica el SPF.

Si solo te pones protector solar en la cara porque no vas a exponer el resto del cuerpo al sol, un truco para aplicar la cantidad correcta es trazar una línea de crema desde el inicio hasta el final de los dedos índices, esa sería la cantidad que deberías aplicar en toda la cara (no olvides los alrededores de la nariz, de los ojos, zonas cercanas al pelo, el cuello, el escote, si queda al descubierto, y las orejas (una de las zonas más afectadas por el melanoma).

¿El protector solar con color protege igual que uno sin color? Ante esta interrogante, los entendidos del asunto responden: sí, siempre que te pongas la cantidad recomendada, tal y como harías con uno sin color y si tiene el mismo SPF, claro.

El etiquetado en cuanto a protección solar está regulado, por lo que, si una crema solar indica que tiene un SPF 50, es que lo tiene. Los hay con activos específicos pensados, por ejemplo, para pieles con atopia, más hidratantes, con antioxidantes, despigmentantes, los que incluyen protección contra infrarrojos, luz visible y muchos más.

¿Hay que aplicárselo 30 minutos antes de exponerse al sol? Esta ha sido siempre la recomendación. Sin embargo, se han realizado estudios en los que se ha visto que el fotoprotector ya protege casi desde el momento en el que se aplica.



Si crees que pasas al menos dos horas frente a una pantalla, debes cuidar tus ojos. [diariodecuyo.com.ar](http://diariodecuyo.com.ar)

## Distancia correcta

Cómo cuidar la vista ante el uso de pantallas, interrogante de Darían Alfonso, de la provincia Artemisa

**E**L mundo que la tecnología nos ofrece a través de distintos dispositivos permite revisar desde correos de trabajo, mensajes en **WhatsApp**, fotos en **Instagram**, **Twitter**, ver una película en **Netflix**, entretenernos con videojuegos, entre otros. Esta lista de actividades son solo algunas de las cosas a las que estamos tan acostumbrados que no nos damos cuenta por cuanto tiempo fijamos y forzamos la mirada.

Se sabe que es difícil dejar de echar un vistazo a la pantalla, porque las necesidades

que estos aparatos satisfacen son importantes. Cuando pasamos un tiempo prolongado frente a ellas, la vista se fatiga, así lo confirman médicos en Oftalmología.

Se recomienda cerciorarse de que no se hace esfuerzo para enfocarlas cuando se está frente a ellas, considerando siempre tamaño y distancias adecuadas. No se deben frotar los ojos, pueden dañarse y provocar vista cansada. La lubricación de nuestros ojos es necesaria; al momento de estar frente a una pantalla, se debe mantener un ritmo

constante en el parpadeo para evitar resequedad, ojos rojos o malestar ocular en general.

A juicio de los especialistas se debe utilizar la configuración de imagen del dispositivo que usamos para cambiar colores, intensidad e iluminación. Por ejemplo, si ves el TV con las luces de la habitación apagadas, se debería disminuir el brillo; y si las luces ambientales son intensas, lo adecuado sería subirlas para evitar fatiga visual.

Son acciones simples pero eficaces, pasar mucho tiempo frente a un monitor, celular o pantalla puede provocar o agravar daños irreparables.

Otra recomendación: si presentas molestias con tus ojos, es importante visitar a un especialista. Recibir atención profesional y de calidad, evita o trata, cualquier padecimiento.