

## Bronceado seguro

Quien viaja hacia destinos calurosos, con sol y mar además de querer disfrutar del ambiente y relajarse, también quiere un bronceado perfecto. Lo más importante es que también sea saludable.

## Bronceado saludable y seguro

1. Acostumbrar poco a poco la piel a la luz solar. En el primer día permanecer en el sol brevemente (unos 30 minutos) y extender esta exposición conforme pasen los días.
2. Utiliza siempre un protector solar con filtros anti UVA y UVB, elige una crema adecuada para tu tipo de piel.
3. Siempre usa un filtro mayor en el rostro, cuello y hombros que en el resto del cuerpo.
4. No olvides usar protector solar en las orejas, la zona calva y piernas.
5. Aplica protector solar en la piel mínimo 30 minutos antes de salir al sol, después de 3 horas de exposición al sol y luego de cada baño incluso el bloqueador sea resistente al agua.
6. Durante la exposición al sol no utilizar cosméticos con perfumes ya que pueden llevar a una reacción foto-tóxica.
7. Evitar la exposición al sol entre las 11:00 y las 15:00hrs, cuando el sol es más fuerte.
8. Usa bloqueador solar también en días nublados - 90% de la radiación penetra en las nubes.
9. Si te encuentras en altitudes elevadas, debes utilizar un bloqueador solar con mayor filtro ya que la radiación es más fuerte en altura.
10. Protege tus ojos, usa gafas de sol con filtros UV.

## Primeros auxilios para quemaduras solares

La luz del sol se refleja en el agua, la nieve o la arena. Por esta razón las quemaduras se producen con mayor frecuencia durante las vacaciones. Los síntomas como enrojecimiento, ardor e inflamación de la piel significa quemaduras de primer grado. Ampollas en la piel, fiebre, escalofríos y vómitos son los síntomas de las quemaduras de segundo grado.

En el caso de **quemaduras solares de primer grado**, se debe aplicar compresas frías (una gasa limpia) empapada en agua o un algún producto que contenga pantenol, alantoína, y propóleo, que alivia la inflamación de la piel. Estos medicamentos pueden ser enfriados en el refrigerador para aumentar su eficacia. Un método de fabricación casera para aliviar las quemaduras es lubricar la piel con yogurt natural (sin azúcar), que contiene ácido láctico con la función anti-inflamatoria.

Cuando aparecen burbujas en la piel y se tiene fiebre, se trata de **quemaduras de segundo grado**. En esta situación, se debe proceder como en el caso de quemaduras de primer grado y busque atención médica inmediata. Bajo ninguna circunstancia se debe romper las ampollas, ya que protegen la piel contra la infección.

Después de unos días, cuando los primeros síntomas de dolor disminuyen, es necesario hidratar correctamente la piel con cremas corporales gruesas con vitamina E y provitamina B5. Por lo

menos dos semanas, es necesario evitar los baños calientes y peelings, que irritan la piel.  
También hay que beber mucha agua para mantener una adecuada hidratación del cuerpo.

---

¿Contiene este artículo la información que andabas buscando? [Sí](#) | [No](#)