FOTOENVEJECIMIENTO

POR Mª PAZ PELLÚS GARCÍA

¿QUÉ ES?

Es el envejecimiento provocado por la radiación ultravioleta A que proviene del sol. Este tipo de radiación es capaz de atravesar la epidermis y llegar hasta dermis produciendo daños no visibles inmediatamente, pero que pueden llegar a dañar irreparablemente las células del ADN.

Las consecuencias principales de esta radiación en la piel son: La alteración en los componentes celulares, la disminución de la síntesis de colágeno, y la desestructuración de las fibras elásticas que darán lugar a la aparición de arrugas y al envejecimiento prematuro de la piel. También ocasiona pigmentación irregular que dará lugar a manchas en la piel. Si no se controlan y no se ponen los medios adecuados, las radiaciones solares pueden desencadenar melanomas o cáncer de piel.

¿POR QUÉ OCURRE?

El envejecimiento producido por el sol se produce como consecuencia de una posición al mismo sin la protección adecuada: Necesitamos utilizar filtros solares y antioxidantes que nos ayuden a reducir los efectos nocivos del sol en la piel. Los filtros solares actuarán a modo de pantalla frente a la radiación y evitarán la producción de elastosis, manchas y degradación del colágeno.

Los antioxidantes por su parte, nos ayudarán a luchar contra los radicales libres que se producen como consecuencia, entre otros factores, de la exposición a la radiación ultravioleta, y que contribuyen a la aparición de manchas, arrugas y líneas de expresión.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

Como ya hemos comentado anteriormente, el uso de **protectores solares** y de **antioxidantes** es fundamental para luchar contra los efectos nocivos del sol en nuestra piel. No debemos olvidar que el sol nos acompaña durante todo el año, no sólo los meses de verano. Podemos además seguir unos cuidados básicos de **hidratación, nutrición y regeneración** cada vez que nos expongamos al Sol, o en épocas en las que éste incida con más intensidad, (p.e. durante los meses de verano).

La **dieta** también es fundamental para prevenir el envejecimiento. Alimentos ricos en Betacaroteno, Vitamina C y E, licopeno o flavonoides nos ayudarán a luchar contra las especies reactivas de oxígeno. La toma de **complementos alimenticios** que nos ayuden a preparar la piel para el sol también nos ayudará a prevenir este envejecimiento prematuro. Están especialmente indicadas para personas que tengan piel sensible, intolerante o que presenten alergia al sol.

¿QUÉ FACTORES LA EMPEORAN?

- La exposición al Sol sin protección.
- Ausencia de hábitos cosméticos. La utilización de cremas regenerantes, reafirmantes y antiedad nos ayudarán a reducir notoriamente los signos de la edad.
- El tabaco. Las personas fumadoras tienen la piel visiblemente más envejecida: manchas, arrugas más marcadas, falta de luminosidad, etc; que pueden empeorar la apariencia de una piel envejecida por el sol.

FOTOENVEJECIMIENTO

POR Mª PAZ PELLÚS GARCÍA

¿CÓMO CUIDAR?

Una vez producido el fotoenvejecimiento por una exposición inadecuada a la radiación solar, debemos centrar nuestro tratamiento en la mejora de las estructuras de la piel que se encuentran alteradas. Utilizaremos **cosméticos que intervengan en la síntesis del colágeno, la elastina y el ácido hialurónico**. El uso de Retinol, Vitamina C y/o Hidroxiácidos puede servirnos de gran ayuda para mejorar la apariencia de nuestra piel, darle un tono más luminoso y disminuir la profundidad de las líneas de expresión.

Activos antimanchas como el ácido Kógico o el Azelaico también serán de utilidad ya que la aparición de pigmentaciones irregulares es una de las principales características del fotoenvejecimiento.

PRODUCTO SOLICITADO	VENTA CRUZADA	EXPLICACIÓN
Cosmético antiedad	Fotoprotector	De nada sirve tratar una piel contra los signos de la edad y no protegerla frente al mayor causante de envejecimiento. Debemos incluir en nuestra rutina un fotoprotector todos los días del año.
Producto despigmentante	Protector solar	El sol es el principal causante de manchas. Un filtro solar evitará la formación de futuras alteraciones en la pigmentación.
Protector solar	Nutricosmético preparador para el sol	Nos ayudará a preparar la piel para la exposición, aumentando la defensa de la misma.