



Un dermatólogo nos explica por qué la protección UV nos ayuda a mantener un buen aspecto durante más tiempo

Las líneas de expresión son entrañables pero en cuanto cumplimos 25 años, estas arrugas se hacen más visibles. Son el resultado de estar expuestos al sol sin protegernos el rostro ni las zonas sensibles alrededor de los ojos; cuanto más tiempo pasamos al sol, más probable es que se produzcan daños en la piel.

El Dr. Dirk Meyer-Rogge, dermatólogo y especialista del envejecimiento en Karlsruhe, Alemania, afirma: "El rostro es el solarium del cuerpo." "Las personas que no empiecen a proteger su piel de los rayos solares cuando aún son jóvenes pueden sufrir las consecuencias a partir de los 30 años." Entre estas consecuencias se incluyen las arrugas del contorno ocular, conocidas como "patas de gallo", que no son más que unas líneas de expresión más profundas.

Estas arrugas pueden aparecer a partir de los 25 años, en función del tipo de piel. A los 30 años, como muy tarde, la mayoría notamos que la piel alrededor de los ojos ya no tiene un aspecto tan fresco y suave como antaño. Esto es debido a que la piel es especialmente sensible en los párpados y las sienes.

Además, los ojos desempeñan un papel importante en nuestra manera de expresarnos, y los pequeños músculos de su alrededor los mantienen en movimiento. Aunque esta actividad ejercita los músculos, a medida que la piel se vuelve más fina con la edad, estos músculos hacen que las arrugas sean cada vez más profundas.

En torno a los 25 años, cuando finaliza nuestro crecimiento, el tejido conjuntivo por debajo de la piel comienza a perder su capacidad de regeneración. Además, la piel joven retiene agua que ejerce un efecto de amortiguación y le da una luminosidad de aspecto saludable. Sin embargo, la capacidad del tejido conjuntivo para retener agua se pierde con la edad, por lo que la suave piel alrededor de los ojos se vuelve cada vez más fina.



Las personas que protegen adecuadamente su piel sí tienen motivos para sonreír

El lado oscuro del sol: las lesiones cutáneas y el cáncer de piel

La luz solar puede ser incluso más peligrosa, ya que la radiación UV es el principal enemigo de la piel. Los rayos UV penetran la piel en profundidad y dañan el tejido conjuntivo, lo que significa que las células mueren y producen menos colágeno, haciendo que la piel se estire. Esto produce el envejecimiento de la piel, hace que aparezcan las arrugas y que la piel se vuelva seca y fina. Otros daños incluyen una piel flácida y agrietada, manchas solares y pigmentación. Las mujeres suelen padecer manchas y pigmentación solar si se exponen al sol durante el embarazo o si están tomando ciertos tipos de anticonceptivos o durante la menopausia.

"Pero, con frecuencia, los daños no se limitan a algunas arrugas o manchas solares", advierte el Dr. Meyer-Rogge. Los pequeños puntos rojos, que a primera vista parecen manchas cutáneas, pueden resultar ser queratosis actínica, un estadio muy temprano del cáncer de piel. Entre 5% y 10% de los casos de cáncer de piel afecta a los párpados, mientras que los hombres suelen sufrir queratosis actínica en la frente y cuero cabelludo.

"Por eso se debe consultar inmediatamente a un dermatólogo si aparecen este tipo de manchas tras unas vacaciones en la playa o al final del verano. A mí me gusta ver a mis pacientes una vez al año para hacer un seguimiento.", explica el Dr. Meyer-Rogge. En la actualidad, el número de casos de cáncer de piel entre la población blanca, el más común, se incrementa con gran rapidez porque damos descanso a la piel: "Personas de 50 años o más, cuya piel ya sufre estrés, van de vacaciones a un crucero o a pasar el invierno a lugares con climas más cálidos", añade. Esto significa que el 90% de todos los casos de cáncer de piel entre la población blanca se localiza en el rostro. La cirugía no es una buena opción porque suele dejar cicatrices antiestéticas.

The ZEISS logo is displayed in white, bold, uppercase letters within a blue rectangular background that has a curved bottom edge.

Por eso es importante cuidar la piel del entorno ocular y, sobre todo, protegerla del sol. "¡Soy un gran fan de las gafas de sol!" exclama el experto. Aunque las cremas solares y de hidratación con protección solar ayudan, el Dr. Meyer-Rogge protege su piel de otra manera: es un entusiasta triatleta y cuando entrena al aire libre lleva una gorra con una cinta para el sudor y protección ocular. "Puedes poner crema solar en los párpados pero si entra en los ojos, puede ser doloroso. Por eso es mejor protegerse de otra forma, con un sombrero y gafas o con una cinta para la cabeza." Si no le apetece llevar un sombrero, debería aplicarse crema en el rostro tan temprano como sea posible y por lo menos 30 minutos antes de salir al exterior.

Sin duda debería llevar un buen par de gafas de sol con suficiente protección UV, es decir, para longitudes de onda de hasta 400 nanómetros (compruébelo cuando adquiera las gafas). Las lentes no deberían ser demasiado finas y los costados deben acercarse el máximo posible a las sienes. Así se garantiza que tanto la piel como los ojos estén protegidos, porque el sol también puede dañar los ojos: a medida que crecemos, la exposición a la radiación UV contribuye a la opacificación del cristalino. La consecuencia son las cataratas, una afección ocular común entre las personas de 50 años y mayores.

La radiación UV no solo afecta a la piel y a los ojos en los días despejados, también lo hace en los días nublados. Durante el verano, la cara está expuesta a los rayos UV todo el día. Por eso las lentes transparentes de ZEISS ofrecen protección UV de hasta 400 nm, sin comprometer la claridad de las lentes. De este modo, las lentes ofrecen una protección completa frente a la radiación UV, además de facilitar una nitidez extraordinaria para una visión sin obstáculos.



Dr. Dirk Meyer-Rogge

Dermatólogo,
CENTRO DE ESTÉTICA Y DE LA PIEL, KARLSRUHE

www.meyer-rogge.de