



Informativos

Cuidados com a pele neste verão

Sol é muito bom, estar bronzeado dá uma sensação saudável e sensual, e o bronze definitivamente, é a cor do verão. Mas este mesmo sol que nos dá tanta energia saúde, pode ser também prejudicial, quando tomado em excesso ou de forma errada. O sol emite a radiação ultravioleta que causa alterações na estrutura do DNA das células da pele.

Uma pessoa que se expõe demasiadamente ao sol provoca uma acumulação dessas mudanças genéticas, tendo maior incidência ao câncer de pele.

Ultravioleta

Há duas espécies principais de radiação ultravioleta: UVA e UVB. Tanto uma quanto a outra são prejudiciais.

As consequências da exposição frequente e abusiva são o envelhecimento precoce da pele, grande risco de câncer de pele, queimaduras, aumento de casos de catarata e insolação, ou seja, mal-estar e tontura.

Para os que, mesmo conscientes de todo este prejuízo, não conseguem ficar longe do sol, recomenda-se a utilização de um verdadeiro arsenal para se defender contra os riscos causados por ele.

Protetores

Aconselha-se o uso de fotoprotetores que oferecem proteção UVA e UVB igual ou superior a 15 FPS, aplicando-o sempre 30 minutos antes de ir para o sol. Deve-se repassar o fotoprotetor a cada duas horas e depois de praticar esportes ou entrar na água.

A utilização de bonés, chapéus, óculos escuros com lentes que protejam contra a radiação ultravioleta e camisetas também ajudam bastante.

Os sinais causados pelo envelhecimento são o ressecamento da pele, rugas precoces, manchas e perda da elasticidade.

Entretanto, é preciso saber que, mesmo com todos esses cuidados, não se pode anular 100% os efeitos nocivos do sol sobre a pele.

Existe um efeito cumulativo da radiação solar na pele, isto é, o sol que você tomou a 10 anos atrás e o que você toma e tomará estão se acumulando, em virtude disto, aumentam as chances de provocar um câncer de pele e envelhecimento cutâneo.

Horários

É bom evitar tomar sol durante o período das 10 e 16 h, onde ocorre maior incidência de radiação ultravioleta.

E lembre-se: Não é somente nas piscinas e praias que ocorrem os efeitos nocivos do sol. Todos os dias estamos expostos a ele, mesmo na cidade ou na montanha, no verão ou no inverno. Portanto a proteção solar deve ser feita ao longo do ano todo.

Fonte:
Site Maringa.com