



■ **Factor de protección solar SPF.** «El SPF indica la cantidad de radiación que cubre cada crema. Es necesario utilizar protectores solares a diario y elegir la protección adecuada en función de nuestra piel y fotosensibilidad, siendo el 15 el factor de protección mínimo necesario», asevera la dermatóloga de la Policlínica de Palma Francisca Sastre.

PROTECCIÓN SOLAR

Una crema para cada piel

LÚCIA RIBOT

El bronceado se encuentra dentro de los estándares de belleza de nuestra sociedad y a menudo se olvidan los efectos nocivos de la exposición prolongada al sol que provoca el envejecimiento prematuro de la piel, las quemaduras solares y es la causa del melanoma o cáncer de piel.

La dermatóloga de la Policlínica de Palma Francisca Sastre subraya la necesidad de «utilizar protectores solares a diario y elegir la protección solar adecuada en función de nuestra piel y fotosensibilidad, siendo el factor 15 el mínimo necesario. El SPF, factor de protección solar de las cremas, indica la cantidad de radiación que cubre la crema».



Francisca Sastre, dermatóloga de la Policlínica de Palma, advierte de los peligros de la exposición al sol. ■ Foto: MIQUEL À. CARIELLAS

depresión», destaca Sastre.

Los casos de cáncer de piel y fotoenvejecimiento aumentan en nuestro país como consecuencia «del abuso del sol y la mala alimentación. La gente cada día como peor y se expone más horas al sol sin protección, olvidando que los protectores solares son los que protegen del melanoma producido por los rayos UVB», señala la dermatóloga.

Prevenir y proteger

Sastre aconseja que «el cuerpo se prepare tres meses antes de la exposición al sol mediante antioxidantes, vitaminas y betacaroteno, que se encuentran en la fruta y la verdura como las zanahorias, la calabaza, la rúcula, el brócoli, etc. Además de tomar los suplementos vitamínicos de venta en las farmacias que son ricos en betacaroteno y vitamina E».

«La prevención y la adecuada alimentación, no exponerse al sol desde las 10,00 hasta las 16,00 horas, renovar la protección cada dos horas, beber mucha agua, llevar la cabeza protegida y nadar con camiseta, además de recordar que los protectores son productos químicos que se absorben en parte», son las recomendaciones de la dermatóloga para poder disfrutar del sol en verano.

«La piel tiene memoria y un concepto importante es el capital solar determinado genéticamente que hace referencia a la radiación UV que puede aguantar la piel. Lo que afecta a la piel es el tipo de rayos ultravioleta: los UVC están tapados por la capa de ozono, los UVA pasan todos y los UVB pasan algunos y son los que provocan el melanoma», explica la dermatóloga.

Por otra parte, tomar el sol con moderación es bueno para nuestro cuerpo y «permite absorber la vitamina D que es fundamental para una buena constitución ósea y la buena transmisión de los impulsos nerviosos. El sol y la vitamina D son necesarios; en los países con menos horas de sol existen más casos de

orbest ORIZONIA

VUELOS DIRECTOS desde PALMA

Bilbao	desde 33€	por trayecto	Salida los domingos hasta 16 de Septiembre
Valladolid	desde 38€	por trayecto	Salida los jueves hasta 27 de Septiembre
Oporto	desde 55€	por trayecto	Salida los martes hasta 04 de Septiembre

Incluye: Equipaje, Tasas y Gastos de gestión

www.orbest.com

mariluztravel BAL 500

OFERTA ESPECIAL Del 17 al 19 de Agosto

ALCUDIA PARK 4* / CIUDAD BLANCA 4*
Playa de Muro

75€ por pers. / noche
pensión completa con bebidas

Niños 2-6 años dto. 75%
7-12 años dto. 50%

Complejo ALBUFERAS 4* / Playa de Muro 4*
Playa de Muro

95€ por pers. / noche
pensión completa con bebidas

Niños 2-6 años GRATIS
7-12 años dto. 75%

Estancia mínima 2 noches.
Condiciones niños compartiendo habitación con 2 adultos.
Reservas: 971 425 110 www.mariluztravel.es

esb Business School

Solo hay algo más importante que elegir tu Postgrado Empresarial: Escoger dónde hacerlo

UNIVERSIDAD ALFONSO X EL SABIO

POSTGRADO EN DIRECCIÓN COMERCIAL, MARKETING Y VENTAS
POSTGRADO EN DIRECCIÓN DE EMPRESAS
POSTGRADO EN DIRECCIÓN Y GESTIÓN TURÍSTICA
POSTGRADO EN ELABORACIÓN DE PROYECTOS EUROPEOS E INTERNACIONALES
POSTGRADO EN GESTIÓN DE PROYECTOS (PROJECT MANAGEMENT)
POSTGRADO EN GESTIÓN AERONÁUTICA
POSTGRADO EN MANAGEMENT DE PERSONAS
POSTGRADO EN RELACIONES PÚBLICAS

TÍTULO UNIVERSITARIO - BOLSA DE TRABAJO - ACCESO CON Y SIN TITULACIÓN PREVIA - PLAZAS LIMITADAS

© 971 910 930 escolasuperiorbaleares.es

Vuela en nuestra flota última generación con la confianza y garantía de pertenecer a Orizonia, el grupo turístico líder en España. Precios de Bilbao y Valladolid solo para residentes (dto. ya aplicado). Sujetos a disponibilidad.