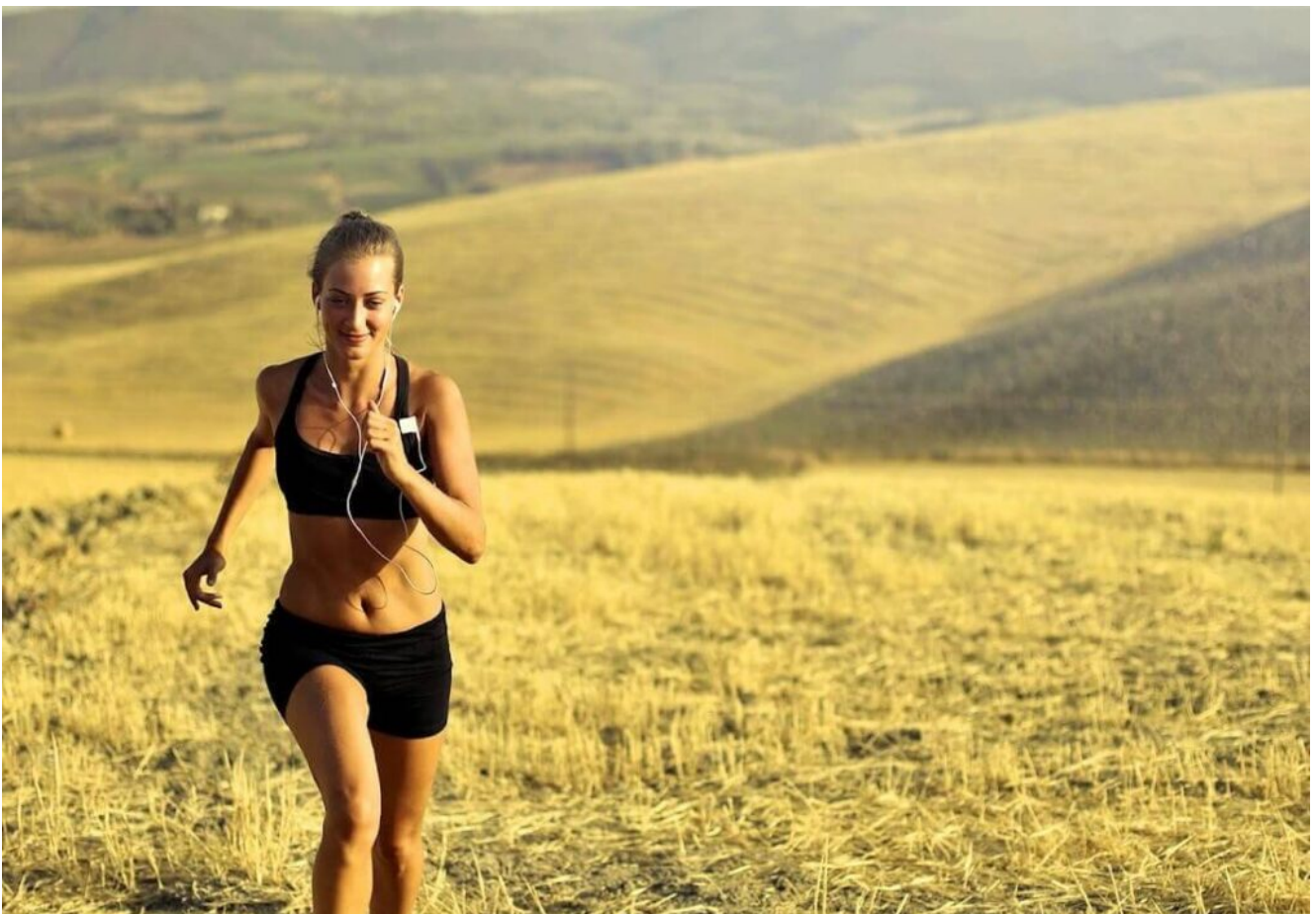


¿Sales a correr o caminar al aire libre?

Cuidado con la exposición al sol

Debes usar protector solar de al menos **factor 50 de protección** mientras caminas o corres al aire libre. La exposición al sol prolongada al sol está relacionada con diferentes problemas de la piel: quemaduras, enrojecimientos y pérdida de la elasticidad.

Además, puede **comprometer tu sistema inmunológico** y desarrollar enfermedades graves a largo plazo. Para evitar este tipo de problemas, es imprescindible tener un cuidado integral de la piel que involucre **productos especiales**, buenos hábitos de sueño y una alimentación saludable.



La exposición al sol puede ser peligrosa si se realiza de forma irresponsable

La luz del sol produce muchos beneficios para todos los organismos vivos. No obstante, demasiada exposición podría ser dañina a corto y largo plazo. La radiación solar está compuesta por rayos UV, que a su vez se dividen en otros tres tipos de luz ultravioleta: **UVA, UVB y UVC**. Según la posición geográfica, y la hora del día, se pueden recibir con más o menos intensidad.

Los rayos UVA y UVB son más peligrosos, ya que pueden dañar temporalmente la piel con cierto tipo de erupciones, quemaduras y enrojecimiento, incluso con una exposición de 30 minutos sin protección. Además, pueden causar problemas más graves, **dañando las células de la piel** y haciéndola propensa al envejecimiento prematuro o al cáncer de piel.

El sol también puede afectar otras aspectos de tu salud

Otra de las consecuencias de la exposición irresponsable al sol es la pérdida de elasticidad. Esto se debe a que los rayos UV afectan directamente a la elastina y el colágeno. Además, estudios recientes señalan que el exceso y la mala exposición a la luz solar está relacionada con **el debilitamiento del sistema inmunológico**, reacciones fotoalérgicas y fototóxicas, lesiones oculares, distintos tipos de alergias etc.

Por fortuna, hoy en día existen productos y tiendas especializadas en el cuidado de la piel. En Internet puedes encontrar servicios dermatológicos, alguna [óptica online](#) y blogs enfocados en *skincare* que pueden ser bastante útiles.

Cómo proteger la piel del sol para salir a correr

Mucha gente piensa que las quemaduras solares no son un problema en los meses de invierno. No obstante, es muy importante usar protección solar cuando realices ejercicio al aire libre (incluso en días nublados o fríos).

- El protector solar debe aplicarse al **menos veinte minutos antes** de comenzar el entrenamiento. Procura usar alternativas que se absorban rápido y sean a prueba de agua.
- Aplica un **bálsamo protector** en tus labios que evite la sequedad.
- Asegúrate de **llevar agua** e hidratarte durante toda la sesión de entrenamiento.
- En estaciones frías, puedes **aplicar una capa base de protector solar** y luego una capa de humectante para proteger la piel del frío y el viento, ya que puede causar quemaduras y reseca la piel.
- **Evita usar cremas hidratantes** que contengan vaselina o ingredientes oleosos que dificulten la correcta eliminación de la transpiración.
- Si es necesario, puedes poner otra capa de protector solar después de la primera hora de entrenamiento.
- Lo más recomendable es contar con **productos de marcas reconocidas** enfocados en el cuidado de la piel. En páginas como <https://www.vistafarma.com/marca/isdin> puedes encontrar excelentes alternativas.

En la medida de lo posible, busca las zonas de sombra para correr o caminar. Esto puede ser complicado, pero si puedes escoger, procura realizar tu rutina al amparo del sol directo. Incluso aunque estés en la sombra, en un día muy claro también estarás recibiendo algo de radiación UV del sol.

Si quieres broncearte, también debes usar protección solar

Uno de los errores más comunes de los amantes del fitness es pensar que pueden broncearse más rápido si hacen ejercicio expuestos al sol intenso y **sin usar la protección adecuada**. Esto es bastante perjudicial para la salud de la piel, ya que se puede deshidratar y dañar de forma progresiva (y sin obtener el bronceado).

Lo más recomendable es **usar protectores especiales** y tomar el sol a horas que no sean tan intensas. Procura hacerlo muy temprano, por la mañana, o antes de llegar el atardecer. A estas horas del día puedes alcanzar un bronceado mucho más uniforme, bonito y sin comprometer la salud de tu piel.

El cuidado de la piel debe ser integral: productos de calidad y buena alimentación

Sin duda alguna, **el protector solar es indispensable para el cuidado de tu piel**. No obstante, también puedes integrar a tu rutina de cuidado algunos productos como: agua micelar, **jabones limpiadores** (según tu tipo de piel), mascarillas, cremas hidratantes y todo tipo de sueros cosméticos.

Del mismo modo, puedes tomar suplementos alimenticios con vitaminas (como la biotina) que te ayuden a mantener tu piel sana. Asegúrate también de integrar en tu dieta frutas y verduras, como tomates, sandía, acelgas y brócoli. Además, las infusiones como el **té verde** te aportan un alto nivel antioxidante que previene y alivia los daños provocados por el sol.