

PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

# Este verano, protege tus labios del sol

En verano realizamos más actividades al aire libre, por lo que la exposición al sol es más prolongada. Proteger los labios de los efectos nocivos de las radiaciones UV es tan importante como proteger adecuadamente la vista o la piel.

**EFFECTOS DE LA EXPOSICIÓN EXCESIVA AL SOL**

- Pérdida de elasticidad y aparición de arrugas y manchas
- Quemaduras solares e inflamación
- Riesgo real de desarrollar cáncer

**CÓMO PODEMOS PROTEGERNOS DEL SOL**

- Utilizar siempre protector solar labial y reaplicarlo cada 2 - 3 horas
- Utilizar gorro o visera para reducir la exposición solar
- Evitar las horas de máxima intensidad solar (entre las 11:00h y las 17:00h)
- Hidratarse adecuadamente antes, durante y después de la exposición al sol

## Dr. Anitua, ¿qué efectos tiene el sol sobre los labios?

Los labios están formados por un tejido especial, distinto y más sensible a los rayos del sol que el resto de la piel. Por ejemplo, tiene una menor capacidad para producir melanina, que es esa sustancia que nos pone morenos y que sirve como una protección natural frente al sol. Cuando los rayos ultravioletas (UV) inciden en los labios pueden provocar diversos efectos nocivos, al igual que en la piel. Por ejemplo, una exposición puntual excesiva sin ningún tipo de protección puede causar una quemadura solar, que se caracteriza típicamente por inflamación, enrojecimiento, descamación y sensación de molestia o dolor.

Cuando esta exposición solar se produce de forma prolongada y repetida a lo largo de los años, puede dañar componentes esenciales de la piel y los labios, como las fibras de colágeno y elastina. Con el paso del tiempo, puede provocar pérdida de elasticidad, aparición de arrugas y manchas solares, es decir, un envejecimiento prematuro de los tejidos. La denominada 'queilitis actínica' es un trastorno crónico en el labio, característico de personas que permanecen muchas horas al aire libre por su profesión o aficiones, sin una protección solar adecuada. Curiosamente, esta patología es más común en las personas con piel y ojos claros, y con labios prominentes y por tanto más expuestos. Por último, hay que señalar que el daño repetido provocado por el sol se acumula y que, en algunas personas

más susceptibles, supone un riesgo real de desarrollar un cáncer.

## ¿Cómo podemos proteger los labios del sol?

Debemos proteger ambos labios, pero con más cuidado si cabe el labio inferior, ya que recibe más exposición solar que el superior. En general, hay que evitar las horas de máxima intensidad solar (entre las 11.00h y las 17.00h), usar gorra, sombrero, visera u otros complementos que ayuden a reducir la exposición solar. Pero, sin duda, un elemento con gran efectividad es la utilización de un protector solar específico para uso labial. La protección no solo se debe realizar en los días más soleados, sino que también es recomendable en días de menor intensidad solar, pero en los que se va a pasar un tiempo considerable al aire libre.

## ¿Qué tipo de protector labial es más adecuado?

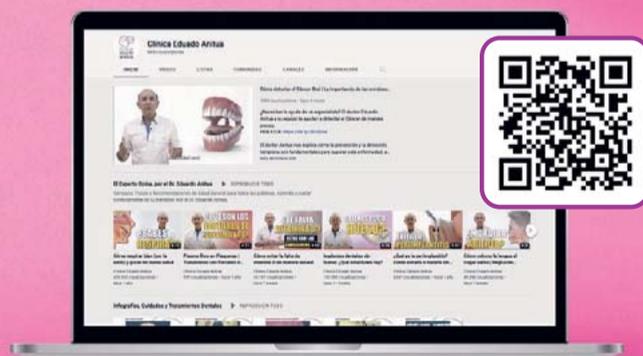
Los protectores labiales, como los que se usan para la piel, pueden proporcionar diferentes niveles de barrera, lo que se denomina factor de protección solar o FPS. Este factor varía entre 2 y 50 e incluso más (50+ o ultra-protección) y corresponde con el número de veces que el fotoprotector aumenta la capacidad de defensa frente al enrojecimiento previo a una quemadura solar. A los de factor más alto se les llama comúnmente de pantalla o protección total, son los que mayor protección proporcionan, y también los más interesantes para usar en

condiciones ambientales más adversas (en la playa, en la montaña o en días muy soleados). También son los más recomendables para las personas más propensas a sufrir quemaduras, o cuyos labios presentan ya alteraciones asociadas al sol. Por último, hay que señalar que los protectores labiales, además de sustancias que filtran la luz solar, pueden llevar otros componentes importantes que ayudan a rehidratar el labio y protegerlo de otros agentes físicos como el viento o el frío.

## Por último, ¿puede darnos algún consejo más para protegernos del sol en verano?

En verano pasamos más tiempo al aire libre y realizamos actividades que suponen una exposición solar prolongada. En estos días es realmente importante emplear gafas de sol adecuadas, complementos como gorros o viseras y recordar que antes de la exposición al sol, hay que aplicarse de forma uniforme la protección adecuada, tanto en la piel como en los labios. No debemos olvidar reponerla cada dos o tres horas. También quisiera señalar que es muy recomendable beber abundante agua antes, durante y después de la exposición al sol, y seguir en este periodo una dieta sana y rica en antioxidantes. Por cierto, no debemos olvidar que un excelente protector solar es la sombra.

RPS: 220/19



Visita nuestro canal de  
**YouTube**

y descubre nuestros consejos de salud en formato vídeo.

