

# 10 Recomendaciones para deportistas



El deportista está expuesto al sol cuando entrena, cuando compete, en sus horas ociosas y todos los días debe **protegerse la piel del sol**

- 1 **Aplicar el fotoprotector** poco antes de salir a hacer deporte y reaplicarlo de nuevo a las 2-3 horas. Son recomendables los fotoprotectores con FPS de **50+**.
- 2 El deportista debe **proteger su piel del sol**, no sólo cuando realiza deporte al aire libre, sino en su **día a día**, ya que está expuesto al sol cuando entrena, cuando compete, en sus horas de ocio y en el día a día.
- 3 Al hacer ejercicio se produce un aumento de la temperatura corporal y **el sudor actúa como una lupa** incrementando el efecto de la radiación solar.
- 4 El deporte en altitud o en zonas con superficies o áreas que reflejan la luz (nieve, arena, agua, etc.) aumentan la intensidad de los rayos solares.
- 5 **El deporte de competición** o de autosuperación supone llevar al cuerpo a un esfuerzo máximo que puede producir un desgaste del sistema inmunológico con una mayor debilidad del sistema de vigilancia de la piel frente al cáncer.
- 6 El deportista **gasta** en ropa, zapatillas y dispositivos tecnológicos para mejorar el rendimiento. Al invertir también en el **cuidado de su piel** obtendrá beneficios a corto y a largo plazo.
- 7 La fotoprotección se debe complementar con medios físicos de protección: **gorras, gafas de sol homologadas** (que protegen tanto de los rayos ultravioleta como de artefactos que puedan impactar en los ojos) y **ropa técnica** que cubra las zonas más expuestas del cuerpo.
- 8 Es aconsejable seguir una **nutrición adecuada**, rica en alimentos con propiedades antioxidantes, e hidratarse convenientemente.
- 9 Utilizar un **calzado adecuado** para la práctica deportiva para evitar la aparición de ampollas y hematomas en la piel y en las uñas. Además, que tengan una correcta transpiración ayuda a prevenir las infecciones por hongos.
- 10 **Mantener bien hidratadas las zonas de la piel sometidas a roce** (pies, cara interna de los muslos, axilas, zona del pezón), para prevenir la aparición de irritaciones y ampollas.