

EL LLAMADO ES A APROVECHAR NUESTRA LARGA COSTA EN EL MES DEL MAR:

Estos son los beneficios para la piel, el estado físico y la mente asociados a la playa



EL MERCURIO

La acción exfoliante de la arena puede mejorar el aspecto de la dermis, pero caminar por la orilla además ayuda a promover la resistencia y mejorar el ánimo, entre otros efectos positivos.

ALEXIS IBARRA O.

Arena, mar, una brisa fresca y los rayos del sol —aunque tenues en esta época— son una combinación perfecta para aprovechar los beneficios en la salud que entrega la larga costa chilena.

Desde el punto de vista del cuidado de la piel, el agua de mar entrega importantes beneficios dermatológicos. "Ir a la playa puede ser beneficioso para la piel si se toman las precauciones adecuadas para protegerse del sol. Los beneficios de los minerales en el agua del mar (sin necesidad de bañarse por completo) y la exfoliación natural por la arena pueden mejorar la salud y el aspecto de la piel, pero la protección contra el daño solar es crucial para evitar los efectos negativos a largo plazo", dice Marcelo Núñez, dermatólogo de Clínica Las Condes.

El especialista explica que el

agua de mar está cargada de minerales como magnesio, zinc, hierro y potasio, que tienen propiedades beneficiosas para la piel en su función de barrera natural.

Por otro lado, "la arena actúa como un exfoliante natural que ayuda a eliminar células muertas de la piel, lo que promovería una piel más suave y más limpia".

Para una experiencia sin contratiempos, Núñez advierte que la exposición prolongada a los rayos ultravioletas puede causar daño como envejecimiento prematuro de la piel reflejada en arrugas y manchas de edad, o un mayor riesgo de cáncer de piel. Además, la radiación UV puede degradar el colágeno y la elastina en la piel, contribuyendo a la pérdida de firmeza y elasticidad.

De ahí que es bueno usar un protector solar de amplio espectro de al menos 30 FPS (factor de protección solar), incluso en días nublados. Además, aconseja usar ropa protectora, evitar las horas *peak*

de sol y mantenerse hidratado.

Coincide con estas precauciones la doctora Sandra Mahecha, deportóloga y directora de la Unidad Académica de la Clínica MEDS, quien dice que el caminar en la playa —ojalá con protector, gorro y anteojos— es uno de los ejercicios más provechosos relacionados con el mar, no solo por el gasto energético que involucra, sino porque tiene beneficios en el estado de ánimo.

"Sabemos que la playa es irregular, pero hay que buscar en lo posible la superficie más plana y firme, que, en general, es cerca del agua. De lo contrario, nos vemos expuestos a desequilibrios y al uso de fuerza desigual entre un miembro y otro. En caminatas cortas quizás no sea un problema, pero sí se pueden resentir las rodillas en caminatas más largas", dice.

Para un perfil más deportista —a quienes les gusta trotar o correr en la playa—, la especialista recomienda el uso de zapatillas para una mayor amortiguación del terreno irregular y que este no afecte las articulaciones.

Otro ejercicio, dice Mahecha, es caminar en el mar con el agua más abajo de las rodillas, ya que, por la propia resistencia del agua, se requiere un gasto energético mayor

para desplazarse.

En cuanto a recomendaciones, la deportóloga dice que es beneficioso andar descalzos, pero no para aquellos pacientes con neuropatías, diabetes, ulceraciones en los pies o de mayor edad (y con pieles más delgadas), los que debieran usar calzado en una caminata.

Al aire libre

Además, el solo hecho de conectarse con la naturaleza tiene beneficios para la salud, explica Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la U. Bernardo O'Higgins. "Hacer excursiones, caminar descalzo en la playa, puede transformarse en un excelente momento para conectarse con uno mismo. Existen actualmente modelos de psicoterapia —como la ecoterapia— que plantean los beneficios de hacer paseos al aire libre cada cierto tiempo, sobre todo para las personas que viven en las grandes urbes dados los ritmos vertiginosos de la vida. También para adultos, jóvenes o niños y niñas con adicción a las pantallas o para personas con estrés o cuadros ansiosos", dice.

Por otro lado, "la talasoterapia, que dice relación con usar el mar para aportar en el bienestar de las

personas, ha mostrado que puede ayudar a aquellas con dolores musculares y generar espacios de tranquilidad y relajación".

A nivel fisiológico, "el organismo reduce la producción de cortisol —conocida como la hormona del estrés— al estar en áreas verdes, zonas de montañas o a la orilla del mar. Además, hay estudios que dicen que en contacto con la naturaleza se generan neurotransmisores del placer y la felicidad, como la dopamina y la endorfina", dice Carolina Masson, psicóloga de Clínica Universidad de los Andes.

"El mar permite que las personas puedan desconectarse de elementos estresores. Una de las recomendaciones que hago a mis pacientes es que vayan a la playa, si es que pueden, porque baja los niveles de estrés, sobre todo si pueden observar las olas, sentarse en la playa y hacer ejercicios de respiración consciente", añade Masson.

Un consejo que da la especialista es que esa experiencia se puede prolongar de vuelta en la urbe, simulando algunos aspectos del mar, como practicar la respiración consciente o profunda, propia del *mindfulness*, poniendo música de relajación con sonidos de olas, ya que evoca alguna experiencia placentera cuando se visitó el mar.

Pasear a orilla del mar, practicar algún tipo de deporte junto a la familia o sentarse a realizar sesiones de respiración consciente son algunos de los consejos que dan los especialistas.