



Ni un rayo de sol sin protección

Con la llegada del verano, la palabra “bronceado” se convierte en una de las más buscadas en Internet. Símbolo de belleza y descanso en culturas como la mediterránea, éste rivaliza, sin embargo, con la insistente llamada al uso de la protección solar. En torno a ella giran dudas y mitos. Y su aplicación, que parece depender solo de la creación de un hábito, implica importantes aspectos de la salud, que si se lleva a cabo de forma correcta, inevitablemente termina culminando también en belleza sana y segura.



Por *Aurora Garre Contreras*, CORPORATE MEDICAL COMMUNICATION MANAGER DE ISDIN

El primer protector solar se comercializó en Estados Unidos en el año 1928. Desde entonces, han pasado casi 100 años y el crecimiento del mercado ha sido exponencial. Marcas, texturas o grado de protección, así como otros beneficios reconocidos que han aparecido en este tipo de productos como la hidratación, la protección anti-polución, la menor irritabilidad de los ojos... Todos han revolucionado en mayor o menor medida los protectores solares. Al igual que también lo hicieron las normas internacionales que estandarizan la eficacia fotoprotectora, que surgieron porque el objetivo final de estos productos no es otro que el de prevenir la quemadura solar, y eso es algo que hay que garantizar.

Sin embargo, ahora, los dermatólogos van más allá. Ahora se sabe que más de 5 quemaduras antes de los 20 años es un factor de riesgo para padecer cáncer de piel; que el 80% del envejecimiento de nuestra piel está causado por la exposición solar crónica que recibimos a lo largo de nuestra vida; que independientemente del color de piel, hay que usar un protector solar los 365 días del año; y que en los tonos más oscuros o las inflamaciones en la piel, el sol puede provocar manchas oscuras.

La fotobiología ha avanzado tanto que, quizás, ahora haya demasiados mensajes para transmitir a la población de a pie.

Llega el verano y casi todo el mundo ha comprado un protector solar, aunque luego no lo use, o no lo haga de la forma adecuada y recomendada.

Y preguntas como: “¿Por qué tengo que usar un protector solar



si me gusta estar moreno?”, “¿Por qué me voy a poner un protector solar?”, “¿Qué me aporta?”, “¿Qué textura uso?”, “¿Qué significan esos mensajes que ponen en todos los productos?”, surgen todos los años.

Son muchas preguntas que resolver, mucha información la que entender y mucha educación para la salud la que tiene que transmitirse por parte de los profesionales sanitarios. Y, de hecho, los mensajes se comparten, pero quizás no con la suficiente fuerza o grado de entendimiento en la sociedad. ¿Será porque no son lo suficientemente claros o porque es complicado y no apetece usar bien el producto?

El verano es un momento de familia, de compartir con amigos, de descanso... Hay muchos momentos

inigualables que siempre se asocian a esta estación del año e, incluso, a veces, al perfume del fotoprotector que llevamos usando tantos años.

A continuación, arrojamos luz sobre aquellos puntos frecuentes de duda y conversación en torno a los fotoprotectores solares y su correcto uso y aplicación.

¿QUÉ CANTIDAD DE FOTOPROTECTOR TENGO QUE USAR? ¿PORQUE VARÍA SEGÚN EL PRODUCTO O EL FABRICANTE?

Hoy en día existen múltiples texturas: cremas, geles, gel crema, ultra ligeras, fluidas, en *spray*, en bruma... E independientemente de la textura, la norma indica que para establecer el factor de protección

solar se debe de aplicar una dosis de 2 mg/cm².

Cómo calcular la cantidad dependerá de la densidad de cada textura y de cada producto. Por tanto, cada fabricante debe indicar cuál sería su cantidad recomendada.

Sin embargo, la Comisión Europea, para evitar este problema, recomienda que en los envases se especifique "aplicar abundantemente en todas las zonas expuestas al sol", a lo que habría que añadir "sin olvidar" zonas como el cuello, el escote, las orejas o los empeines.

Además, siempre se indica aplicar el protector 30 minutos antes de la exposición solar y reaplicarlo cada dos horas, o incluso antes si nos bañamos, sudamos o nos secamos con una toalla.

Aparte de todo esto, sería recomendable llevar gafas de sol

'LLEGA EL VERANO Y CASI TODO EL MUNDO HA COMPRADO UN PROTECTOR SOLAR, AUNQUE LUEGO NO LO USE, O NO LO HAGA DE LA FORMA ADECUADA'

(una de las causas más frecuentes de la aparición de cataratas es la exposición solar), gorra o sombrero de ala ancha, camisa o pantalón que ofrezcan protección solar y hacer uso de la sombra.

Por otro lado, también es aconsejable comer fruta y verdura de temporada a diario, o tomar complementos vitamínicos que ayuden a mejorar las defensas antioxidantes de la piel

¡Ah! Y por supuesto, "si tu sombra es más pequeña que tú, ponte a la sombra" porque es el momento de mayor intensidad de radiación UV B causante de las quemaduras solares. O sea, que eso de tomar el sol a

mediodía, es todo lo contrario a lo que deberíamos de hacer.

¿HAY UNA DOSIS SEGURA?

No hay una dosis que garantice que ningún rayo de sol vaya a penetrar en la piel salvo que se esté en una habitación cerrada que no tenga ventanas. Y es que no hay que olvidar que la radiación UVA, la luz visible y la infrarroja atraviesan los cristales de las ventanas y causan el envejecimiento prematuro de la piel e, incluso, las manchas hiperpigmentadas en los tonos de piel más oscuros. Por eso los dermatólogos recomiendan fotoprotección los 365 días del año y reaplicar el fotoprotector cada 2h si se está expuesto al sol. Eso sí, detrás de un cristal no se pueden sufrir quemaduras solares.

SI APLICO BIEN EL FOTOPROTECTOR, ¿NO ME VOY A PONER MORENO?

El estar bronceado significa que la piel se está defendiendo del sol y por eso produce melanina, un pigmento que intenta evitar que la radiación penetre en la piel. Pero su nivel de protección es insuficiente (un FPS 4-6), por tanto, si se usa bien el fotoprotector no se debería ponerte uno moreno, quizás sí tener un poco más de tono que en invierno, pero no moreno.

EL FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR INDICA EL TIEMPO QUE PUEDES ESTAR AL SOL SIN QUEMARTE?

Esto es así, pero depende del tono de la piel, de que se haya aplicado la



dosis correcta, de la intensidad del sol, de factores internos... Es muy complicado. Por eso, la Comisión Europea recomienda dividirlo de una forma más fácil: protección solar baja, intermedia, alta o muy alta. En verano siempre se debe usar protección alta o muy alta, pero siempre como hemos comentado anteriormente en el modo de uso.

¿QUÉ ES MEJOR, UN PROTECTOR SOLAR EN SPRAY, EN CREMA O EN LOCIÓN?

El mejor fotoprotector es el que te quieras poner y uses en dosis adecuadas. Dos productos con igual FPS te protegerán de la misma manera, pero la eficacia depende de la dosis.

¿POR QUÉ TENGO QUE COMPRAR UN PROTECTOR SOLAR INFANTIL Y OTRO PARA MÍ?

La diferencia principal en los protectores solares para niños de 6 meses hasta 12 años está en la dosis máxima permitida de los filtros. Además, éstos se testan específicamente bajo control pediátrico. De hecho, incluso se intentan formular sin perfume para evitar el riesgo de sensibilizaciones.. Por todo esto, un niño debe usar un producto pediátrico, pero no uno de adultos. Sin embargo, un adulto puede perfectamente usar un fotoprotector infantil.

¿SI ME HE QUEMADO QUE DEBO DE HACER?

Lo primero y más importante es retirarse del sol. A continuación se recomienda un baño de agua fría, utilizar un producto específico hidratante-reparador tipo *after sun* o una crema hidratante, beber mucha agua y no tomar el sol hasta que



desaparezca el eritema. Si se tienen fiebre, escalofríos, desorientación o salen ampollas, hay que acudir sin falta a un médico.

¿CUÁNTO DURA NORMALMENTE UN PROTECTOR SOLAR ESTÁNDAR?

Depende de la textura y el volumen del producto, pero, en general, para 1 mes al sol del verano deberían de usarse varias unidades.

¿QUÉ QUIERE DECIR WET SKIN, WATER RESISTANT,...?

Estos términos en inglés se usan para decir que el producto se puede aplicar sobre la piel húmeda (*wet skin*), sin necesidad de secarse y que se puede estar 40 minutos o 80 minutos

en el agua, según sea *water resistant* o *very water resistant*. Es importante indicar que esto son periodos de 20 minutos (2 ó 4 periodos) y sin frotar la piel. Por tanto, si se van a realizar actividades acuáticas, hay que usar un fotoprotector con SPF alto o muy alto que sea muy resistente al agua, y no olvidar la camiseta de protección solar que cubra la zona de la espalda.

Al llegar a casa por la tarde, se recomienda darse una ducha y posteriormente aplicar crema hidratante o *after sun*. El agua del mar, las piscinas, el viento, el roce o la sudoración hacen que se pierda la función barrera de la piel y hay que repararla para que al día siguiente esté bonita, hidratada y pueda cumplir con su función 🌿