

## Resuelve tus dudas y adopta estas buenas maneras para tomar el sol

MARTA SOTILLO

9 ABR. 2019 | 17:54



Foto: GETTYIMAGES

→ *Prepara tu piel antes, durante y después de tomar el sol*

- ※ Protegernos como es debido de los rayos UV sigue siendo una cuenta pendiente para los españoles, aunque parece que por fin vamos tomando conciencia de su importancia. Ahora que las horas de luz se alargan y se acerca la Semana Santa, repasamos las novedades y tendencias en hábitos y fotoprotección. Eso sí, sin olvidar que habría que protegerse todo el año.

## El sol y sus cosas buenas

Pero **tomar algo de sol sin abusar no es necesariamente peligroso** para nuestra piel y puede ser bueno para la salud. "Aparte de los efectos liberadores de endorfinas, razón por la cual experimentamos placer cuando nos exponemos al sol, hacerlo podría prevenir la aparición de cánceres de colon, mama y linfoma", explica Ricardo Ruiz. Entonces, ¿cuál es la clave? "Tomar el sol sin quemarse, lo que es realmente nocivo para la piel, y desde luego con protección tanto en forma de cremas como física (gafas, ropa, sombrero, etc)", comenta el dermatólogo. Porque no está de más recordar que **el cáncer cutáneo, producido en gran medida por los rayos UV, ha triplicado su incidencia desde 1990 (se diagnostican 78.000 al año, según los datos que maneja la Asociación Española de Dermatología y Venerología) y se calcula que un 40% de los españoles lo padecerá a lo largo de su vida.**

## Datos alentadores, que no perfectos

Por suerte, parece que poco a poco la población se vuelve más consciente y empieza a tomar cartas en el asunto. **El estudio Observatorio Heliocare, que realizan cada año en Cantabria Labs, demuestra que desde 2016 se ha vivido un aumento de un 10% en el número de jóvenes que utiliza un factor 50 de manera habitual.** Un porcentaje pequeño que, sin embargo, apunta buenas maneras.

# Se habla de...

En cuestión de protección solar, también hay tendencias y temas candentes cada año.

## Antioxidantes antes de la crema solar... ¿sí o no?

Desde hace un tiempo se habla de la **posible conveniencia de usar algún tipo de antioxidante, ingerido o por vía tópica, sumado a la fotoprotección.** El dermatólogo Ricardo Ruiz comenta que "no está demostrado que la ingesta de suplementos con vitamina C prevenga la quemadura solar. En cambio, en crema o sérum, sí consigue disminuir la oxidación de la piel, inhibiendo la formación de radicales libres, por lo que es interesante usarla en el rostro antes del protector".

## Déficit de vitamina D, ¿al sol sin SPF?

Se calcula que alrededor del **40% de los españoles menores de 65 años tiene carencia de esta vitamina (que en un 90% se obtiene del sol).** Y aquí surge la **contradicción:** por un lado se insiste en la protección frente a los rayos UV y por otro esto podría causar el **descenso en el nivel de vitamina D en la población.** ¿Qué hacer? "El tiempo necesario para producirla es de 10 minutos diarios al sol. Esta exposición debe realizarse en las zonas menos sensibles al daño solar, es decir, tomarlo en las piernas o las manos es suficiente para generar la cantidad que precisamos", aconseja Ruiz.

## Respetar el ecosistema marino

Cada vez más marcas (entre ellas, **Biotherm, Clarins o Caudalie**) encierran sus **fotoprotectores en plástico reciclado y reciclable en altos porcentajes**. Pero la última polémica en clave eco es que en Hawaii y en el Archipiélago de Palaos existe una propuesta para prohibir **la oxibenzona y el octinoxato, dos filtros orgánicos que absorben los rayos UV**, muy utilizados en los protectores, porque según ciertos estudios podrían causar el blanqueamiento de los corales. Aunque varias firmas están prescindiendo de ellos, la Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética (Stanpa) resalta que están autorizados por la Comisión Europea y que ninguno de ellos aparece en la lista de ingredientes restringidos del reglamento europeo REACH, que vela por la seguridad de los cosméticos y del medio ambiente.

## La tecnología, de gran ayuda

La protección llega también al mundo de las 'apps' y los 'wearables'. A partir de junio estará disponible en España **'My Skin Track UV' de La Roche Posay** (por ahora se puede adquirir en Estados Unidos en tiendas Apple), un **dispositivo electrónico que mide los niveles de radiación UV** en cada momento para adecuar la fotoprotección necesaria. Este mismo servicio lo ofrecen ya en nuestro país apps como **UV Derma** (gratuita, para Android) o **InfoSun** (gratuita, para iPhone y Android).

### Fórmulas de última generación

Las texturas de los protectores se sofistican año tras año y hasta las más ligeras (geles, aguas, brumas y aceites) tienen un SPF suficiente como para evitar las quemaduras, siempre **que se apliquen correctamente: entre 15 y 30 minutos antes de la exposición, extendiendo una cantidad generosa, reaplicando cada dos horas** o cuando haya un baño en mar o piscina de por medio.