



Por qué el SPF de tu crema antiedad no te protege correctamente del sol

Los productos que luchan contra los estragos del paso del tiempo presumen de contar con protección solar, pero los profesionales no la consideran suficiente para contrarrestar el daño de la exposición.

JAVIER CABALLERO | 28 ENE 2020 07:46



Aplicar protección específica resulta indispensable contra los estragos del sol. FOTO: GETTY

Mantra de todos los dermatólogos, la necesidad de aplicar protección solar a diario ha calado en la población. No importa la época del año, las usuarias están concienciadas con su importancia. Las cifras hablan por sí solas: según la consultora Iqvia, el primer semestre de 2019 el mercado de fotoprotectores creció un 16,5% respecto al mismo periodo del año anterior.

El sector se ha sumado a esta preocupación, y las firmas lanzan constantemente novedades en torno a la defensa de la piel. Pantallas con diversos factores y formuladas para todas las pieles y gustos convencen al público para su uso. No hay excusas: texturas y aromas seducen para convertir este paso en un placer añadido de la rutina.

Dentro de esta fiebre por la preocupación de los efectos de la radiación solar, muchas cremas hidratantes y antiedad incluyen un SPF (Factor de Protección Solar en sus siglas en inglés) en su fórmula. Del 15 al 50, las etiquetas presumen de preocuparse no solo por curar, también por prevenir. Pero ¿basta este escudo para evitar los daños del sol? ¿De qué depende su eficacia? Hablamos con tres expertos para saber cómo utilizar estas cremas con cabeza.

Las hidratantes, en función del número

Para las primeras horas del día, la protección de la crema hidratante debería bastar siempre que sea suficiente. «**En general, los dermatólogos solemos recomendar un SPF de al menos 30**», dice el doctor José Luis Ramírez, dermatólogo de la Clínica Dermatológica Internacional. Si el envase luce en la etiqueta un número igual o superior a este, el doctor lo considera suficiente para la primera exposición.

Durante el día, el experto recomienda su uso en función del fototipo de la persona y del hábito, así como de la época del año. «No se pueden dar las mismas indicaciones a una persona de fototipo bajo, de piel muy clara, que trabaja al aire libre o conduciendo en verano, que a alguien de tez morena que va de casa al trabajo, y ya, en invierno». Para estos últimos, por ejemplo, el doctor considera que la crema hidratante con un SPF suficiente basta. «**Si se va a estar expuesto luego al sol, se debería reponer**».

¿Y si el factor que indica es inferior a 30? «**Se debería usar un filtro solar**», señala el doctor. Y debería marcar mínimo 30. Si la crema garantiza llevar un factor 20, no valdría con un 15 en el protector, pues estos no se suman. La doctora María Vicente, médico estético de la clínica murciana Virtud Estética, lo aclara: «Más que sumar, se potencian».

Si se hace indispensable reponer durante el día, puede usarse la misma crema en lugar de un producto específico, aunque el doctor no lo recomienda por una cuestión de bolsillo. **«No habría problema, pero estos productos suelen ser más caros porque contienen ingredientes cosméticos.** En otoño e invierno, si hay exposición, recomiendo reponer con una pantalla pensada para ese uso».

La dermatóloga Carmen Galera, de Derma For You, en la toledana Talavera de la Reina, ve una ventaja para ciertas personas. **«Las pieles secas van a agradecer la aplicación de hidratante cada dos horas, mientras las tendentes a grasa, no».** Eso sí, frente a una exposición más agresiva, se decanta por las gamas protectoras. «Suelen tener características antisudor, antiagua, que ayudan a que aguanten más».

Las antiedad, siempre con pantalla detrás

En el caso de los artículos que luchan contra los signos del envejecimiento, la cosa cambia. Su SPF suele llegar, como máximo, a un 20. La doctora Galera lo explica: **«Suelen contar con activos como el retinol, el ácido hialurónico o factores de crecimiento que impiden que puedan entrar principios protectores potentes».** Es decir, a nivel químico, resulta complicado conseguir estabilidad entre los ingredientes antiedad y los filtros, ya sean físicos o químicos.

La recomendación de los expertos aquí es, como en las hidratantes con ese factor bajo, la misma: aplicar protector después. Aunque la doctora Vicente, de Murcia, las considera una buena opción para tener en la guantera. **«Si bien es cierto que no protegen adecuadamente, mejor que lleven algo de factor, sobre todo si no se va a utilizar un filtro después».**

Fotoprotectores con propiedades hidratantes, la mejor opción

La profesional de Murcia se inclina, a la hora de decidirse entre todas las opciones disponibles en el mercado, por filtros con ingredientes hidratantes.

«En la actualidad existen fotoprotectores que incorporan sustancias hidratantes para hacerlas más agradables, menos pastosas». Estas pantallas suelen llevar niveles de SPF altos, y por tanto protegen adecuadamente, a la vez que aportan nutrientes para la piel. «Si se quiere matizar y uniformar la piel, también se venden estos productos con color», añade.

La doctora Galera confirma las palabras de la doctora Vicente. «Cuando se usa el protector, notamos que se hidrata la piel. Ahora se formulan para invitar a la usuaria a no saltarse este paso». La doctora Vicente insiste: **«Mejor un protector que hidrate que una crema con protección. La mejor crema antiedad es el filtro solar, reaplicado cada dos o tres horas».**