



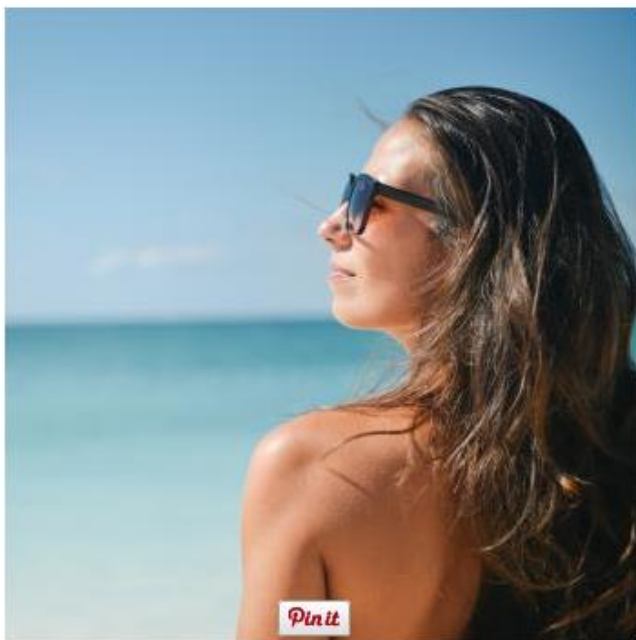
NOTICIAS | NOVEDADES | APARATOLOGÍA | BELLEZA | CIRUGÍA ESTÉTICA | COSMÉTICA | DIETAS
| GENTE | INAUGURACIONES | MAKE-UP/UÑAS | MASAJE | MEDICINA ESTÉTICA | SALUD
| SPA/WELLNESS | TRATAMIENTOS

VOLVER

EL SOL: VERDADES, MEDIAS VERDADES Y FAKE NEWS

Por Nueva Estética

Estamos en la era de las fake news: informaciones falsas que pueden llegar a modificar nuestros hábitos y determinar nuestra posición respecto a infinidad de cuestiones. La salud, lamentablemente, no es una excepción, y en lo que respecta a la protección solar y a los peligros del sol hay muchas creencias aceptadas mayoritariamente como verdaderas que en realidad no lo son.



Los dermatólogos **Dr. Ricardo Ruiz**, director de la *Clínica Dermatológica Internacional*, y **Dr. Pedro Rodríguez**, experto en cáncer de piel, hacen un repaso exhaustivo de las falsedades relacionadas con la protección solar y el bronceado, y nos brindan la información científica y veraz sobre todas estas cuestiones.

FAKE NEWS vs. INFORMACIÓN REAL

El sol solo quema a partir de las 12 del mediodía. Esa es una falsedad muy instalada en el imaginario popular. Lo cierto es que siempre que hay sol, o mejor dicho, radiación solar, la piel se ve expuesta a su efecto nocivo.

Lo que en realidad broncea es el viento y la brisa. En absoluto, lo que pasa es que cuando sopla el viento la sensación de calor es menor, nos confiamos y más que ponernos morenos nos quemamos.

El sol que nos da al pasear o al hacer deporte es saludable, al contrario de lo que ocurre si nos tumbamos mucho rato a tomarlo en la playa o en la piscina.

Mentira. El daño solar es el mismo, independientemente de la actividad que se realice.

En días nublados no hace falta protegerse del sol. Esta afirmación es un clásico, y no puede ser más falsa. Cuando las nubes tapan el sol, la radiación ultravioleta que alcanza la piel es del 80%, solo es un 20% mas baja que en los días soleados.

La producción de melanina es una pantalla de protección frente al sol, por lo tanto estar moreno es saludable. Otra creencia falsa muy extendida. El proceso que desencadena el bronceado es el siguiente: cuando la piel se expone a la radiación UV-B los melanocitos, ponen en marcha la producción de melanina, como respuesta a la agresión que produce la radiación ultravioleta. Es decir, la aparición del bronceado es posterior al daño solar.

Jamás debemos exponernos al sol. Eso tampoco es cierto, lo que hay que hacer es tomar medidas para evitar las quemaduras solares. Otro tema muy distinto es el fotoenvejecimiento: para prolongar la juventud de la piel no hay más remedio que tomar el sol lo menos posible, y extremar el uso de protector en las áreas más expuestas: cara, labios, orejas, escote y dorso de las manos.

Los fotoprotectores pueden tener efectos biológicos nocivos, porque la piel los absorbe y desde ahí llegan a la sangre. Vayamos por partes: según un estudio piloto publicado recientemente, algunos filtros solares que llevan años en el mercado y presentan perfiles de seguridad favorables, pueden llegar a la sangre si se aplican en cantidades elevadas. No obstante, tal y como afirma la Academia Americana de Dermatología, no existen evidencias para contraindicar su uso, más teniendo en cuenta que reducen de manera considerable el riesgo de desarrollar cáncer de piel.

Los fotoprotectores no son buenos, porque disminuyen la síntesis de vitamina D. Aunque hay estudios que apuntan que puede ser así, otros indican que en condiciones normales no afectan de manera significativa a la absorción de este componente. Además, la prevención del cáncer de piel prevalece por encima de una disminución mínima en la síntesis de vitamina D. En cualquier caso también es cierto que tomar el sol sin protección 10 min, cada día es saludable.

El factor de protección 30 broncea más porque protege menos que el de 50. Lo cierto es que la diferencia entre los distintos índices de protección a partir de 15 es mínima. Un índice de protección 30 bloquea hasta un 96,7% de la radiación, mientras que el factor 50 lo hace en un 98%.

El uso de SFP 50 brinda una protección total. Esta afirmación tampoco es correcta, porque aunque se aplica un producto con el mayor índice de protección del mercado, es inevitable que se filtre algo de radiación solar en la piel. Por eso, siempre hay que exponerse la sol con moderación, además de protección.

Water proof y water resistant es lo mismo. No solo no es lo mismo, sino que es necesario conocer la diferencia, porque tiene que ver con la eficacia protectora frente al sol dentro del agua. Los protectores water proof (a prueba de agua) mantienen su eficacia en el agua por un periodo de 80 min. o más. Por su parte, los water resistant (resistentes al agua) solo la conservan durante 40 min.

Los fotoprotectores no tienen ninguna repercusión negativa para la ecología marina. Tampoco es del todo cierto: algunos pueden resultar tóxicos, aunque ya hay fotoprotectores que certifican su inocuidad para el fondo marino.

El bronceador debe aplicarse nada más llegar a la playa o a la piscina. Los protectores solares tardan unos 20 min. en empezar a hacer efecto, por lo tanto lo ideal es aplicarlos antes de salir de casa.

Elegir un factor de protección alto permite no tener que reaplicarlo tantas veces. Falso: es más importante renovar la aplicación del bronceador cada 2-4h. que aplicar un índice de protección más elevado del que corresponde.

Es suficiente con aplicarse una pequeña cantidad de crema bronceadora. La cantidad de producto que se necesita para alcanzar el SPF que indica el envase es de 2 mg. por cm^2 , de modo que un adulto precisa 25 ml. para cubrir el 75% de su cuerpo.