

Filtros químicos o filtros físicos, ¿cuál debe tener tu protector solar?

Confundirlos es algo tan habitual que puede hacer que nos decantemos por un protector solar u otro en función de si contiene filtros químicos o físicos. Salimos de dudas hablando con dermatólogos



Diferencias entre filtros físicos y químicos. (Getty)

25/06/2019 05:00 - ACTUALIZADO: 25/06/2019 09:52

Por fin la protección solar comienza a tener el peso que debería. **Elegir el fotoprotector idóneo para nuestra piel** y la de nuestra familia depende de elementos como el **SPF, la protección de la radiación UVA o UVB**, además, por supuesto, de la comodidad de su uso y sus cualidades sensoriales.

Otro factor a tener en cuenta es la decisión del tipo de filtro. Conocemos la existencia de **filtros físicos y químicos**, incluso orgánicos, pero a no ser que seas mamá, **diferenciarlos y saber cuál es más recomendable para cada tipo de piel puede resultar algo confuso**.

Entre sus principales diferencias están **su composición y su acción sobre la piel**.



Cómo protegerse del sol. (Getty)

Filtros físicos o minerales: qué son y cómo funcionan

Como su nombre indica, están compuestos por **partículas sólidas, insolubles, de origen mineral**, como el dióxido de titanio o los óxidos de zinc. Sobre la piel actúan **creando una barrera que impide que los rayos solares penetren en la piel**. El filtro logra el efecto rebote. Gracias a esta función de escudo, poseen un **amplio espectro de protección**, además de ser fotoestables.

Entre sus ventajas, **Camino Olmedo, experta en Dermocosmética de Laboratorios Phergal**, señala tanto su persistencia como su baja probabilidad de generar alergias o sensibilidad de la piel. Es decir, este tipo de filtros resisten más tiempo; sin embargo, su textura densa y **el acabado blanquecino que dejan sobre la piel** hacen que, a nivel de uso y sensorialidad, no estén entre los preferidos del público.

Los filtros físicos o minerales **se suelen recomendar en niños menores de dos años**, así como en **pieles muy sensibles, con alergia a filtros químicos, dermatosis fotosensibles** o en regiones en las que exista una falta de epitelización, según nos apunta la doctora **Ariadna Ortiz Brugués, dermatóloga del hospital Santa Caterina y directora médica de Pierre Fabre Dermocosmética**.

Filtros químicos: qué son y cómo funcionan

Se trata de **sustancias hidro o liposolubles de origen químico**, de ahí su nombre. Entre los componentes más habituales están por ejemplo los cinamatos o el dibenzoilmetano. "Algunos de ellos, como el octocrileno, **pueden producir reacciones de sensibilidad e interferir con los organismos acuáticos**", apuntan desde Pierre Fabre.

Como desventajas, además de tardar más tiempo en actuar, **Enrique Gómez, dermatólogo de Clínica Dermatológica Internacional**, señala que se absorben más que los físicos "pudiendo provocar más reacciones alérgicas, aunque **los filtros actuales han superado numerosos controles de seguridad** y por ello son muy seguros", señala.

A diferencia de los filtros físicos que rebotan la radiación, los filtros químicos **protegen la piel absorbiendo la radiación ultravioleta** -en el caso de los filtros orgánicos, también pueden reflejarla-. "Las moléculas aromáticas que lo componen absorben la radiación solar, penetran en la piel y reducen la absorción de los rayos por parte de nuestras células", detallan desde Phergal.

Aunque se trata del filtro más habitual, **su espectro de protección es más bajo**, de ahí que sea necesario asociarlo con varios filtros. Sin embargo, frente a estos inconvenientes, **los filtros químicos son mucho más agradables que los físicos**. Resultan más ligeros, **se aplican con mayor facilidad y no dejan ese aspecto blanquecino**, precisamente porque la piel los absorbe. Este tipo de filtro permite al producto tener una mejor cosmetividad, "se consigue una mejor textura, más agradable y por lo tanto ofrece mayor adherencia al **realizar la reaplicación** de la fotoprotección cada 2 horas los 365 días al año", precisa la doctora **Auroa Garre, Medical Marketing Manager en ISDIN**.

Los filtros mixtos

De nuevo su nombre significa exactamente lo que estás imaginando, se trata de **la combinación de filtros químicos y físicos** para ampliar su protección. También suelen incluir antioxidantes para actuar frente al envejecimiento de la piel.

La protección solar es clave para retrasar la aparición de los signos de la edad, por ello cualquier fotoprotector cumple con esa función de evitar el daño de la piel. Si se quiere **un poder antiedad más pronunciado**, se puede recurrir a **protectores que incluyan ingredientes antioxidantes**, algo más habitual en los filtros químicos que en los físicos según el doctor Enrique Gómez de la Clínica Dermatológica Internacional.

"Cuando se usan los filtros químicos **son necesarios una mezcla de varios filtros. Además, para proteger del UVA** es necesario añadir también un físico", apunta la doctora Aurora Garre, de ISDIN.

A la hora de comprar un fotoprotector

- Debemos **tener en cuenta el tipo de filtro solar**, que se detallará en la etiqueta de los componentes.
- Nuestro **fototipo** condicionará el **espectro de protección, es decir el SPF**. Las pieles más claras y que se irriten o se quemen con facilidad deberán recurrir a un SPF más alto, superior a 30. Conviene recordar que factor de protección más alto es el 50+, así que no te dejes llevar por la publicidad engañosa.
- **El fototipo no está relacionado con el tipo de filtro**, así que no debería ser un condicionante, a no ser que tengas alguna patología como alergia a algún tipo de filtro, dermatosis fotosensibles o zonas con falta de epitelización.
- **Los niños menores de 2 años deben utilizar un filtro mineral o físico** que no sea absorbido por su organismo.
- Ten en cuenta la **fotoestabilidad**, la garantía científicamente demostrada de que el producto conserva el factor de protección en su práctica totalidad durante las 2 horas hasta la siguiente reaplicación, según señala Enrique Gómez.