

Cuidado con las *fake news* sobre los efectos del sol en tu piel (2 dermatólogos nos cuentan toda la verdad acerca de ellas)

En los días nublados, no hace falta protegerse del sol, el sol no quema antes de las 12 o si me pongo un factor de protección 30 me broncearé más y otros mitos y verdades que debes conocer



Desterramos mitos y verdades frente al sol.
A. Terrón.

Clara Sánchez de Roti @clarasanchezdeeron

Actualizado 12/07/2019 12:14

COMPARTIR



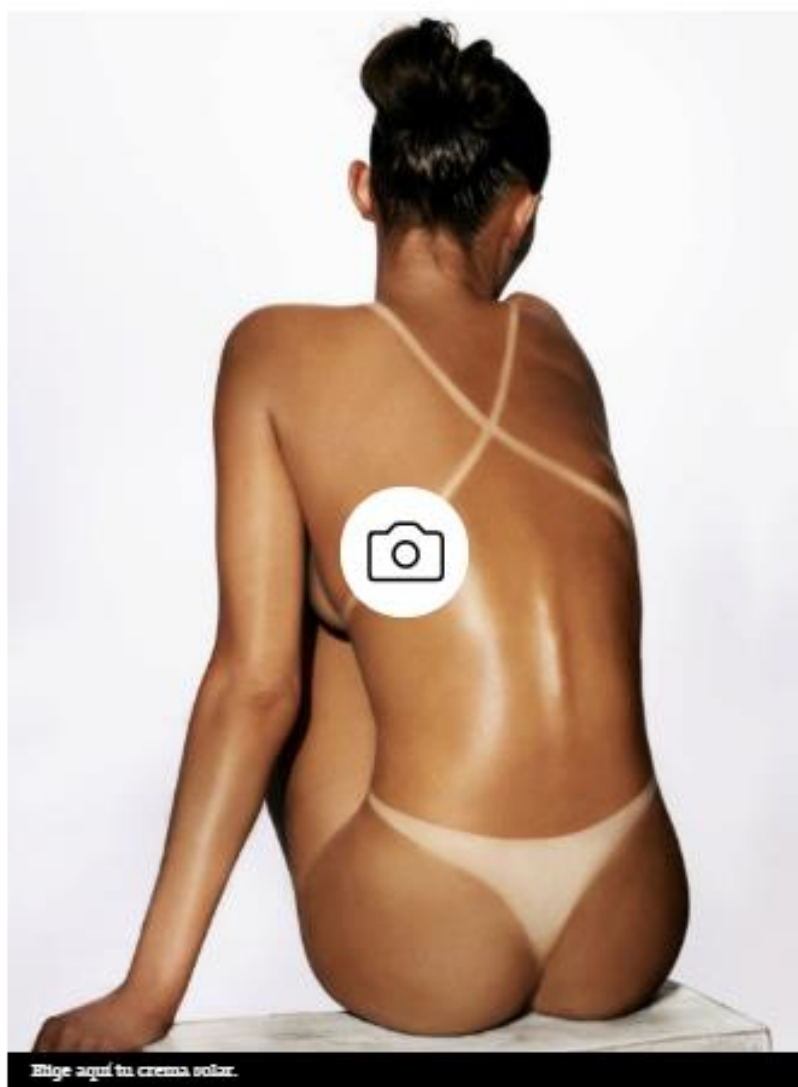
Son muchos los mitos que rodean a los efectos del sol sobre la [piel](#). Y nos bombardean con noticias falsas o *fake news* que influyen y mucho en hábitos que mantenemos frente al sol como si fueran verdades como puños. Cuando esas informaciones en muchas ocasiones son incorrectas afectan a nuestra salud, entonces empiezan los problemas y los riesgos pueden ser mayores. Preguntamos al experto dermatólogo, el doctor **Ricardo Ruiz**, director de la **Clínica Dermatológica Internacional**, y al doctor **Pedro Rodríguez**, dermatólogo experto en cáncer de piel, que nos aclaren las dudas más importantes en relación con el sol y a la [protección solar](#). Aquí te las contamos.

L

a piel es uno de los órganos más importantes del cuerpo y en muchas ocasiones también uno de los más olvidados. Y más aún en verano. Según la Academia Española de Dermatología y Venerología (AEDU) en torno a un 15 por ciento de la población sufre [quemaduras en la piel](#) en estos meses. Y esto quiere decir que algo estamos haciendo mal. Uno de nuestros errores más frecuentes es que no nos protegemos correctamente de los efectos del sol y nos creemos en la mayor parte de los casos, *fake news* o noticias falsas acerca de cómo cuidarnos la piel de los rayos UVA y UVB con hábitos que pueden poner en peligro nuestra piel y nuestra salud.



LOS MEJORES PROTECTORES SOLARES PARA CUIDAR TU PIEL FRENTE AL SOL



Elige aquí tu crema solar.

Desterramos mitos y estas noticias falsas con las informaciones reales que debes conocer y poner en práctica este verano para evitar sustos de la mano de dos expertos de la Clínica Dermatológica Internacional.

FAKE NEW O NOTICIA FALSA: "YO NO TOMO EL SOL TUMBADO, SOLO TOMO EL QUE ME DA AL PASEAR O HACER DEPORTE, Y ESTA EXPOSICIÓN ES SALUDABLE"

Información real: No importa la actividad que estés realizando al recibir una exposición solar: el daño es el mismo.

FAKE NEW O NOTICIA FALSA: "EN LOS DÍAS NUBLADOS, NO HACE FALTA PROTEGERSE DEL SOL".

Información real: En días nublados la radiación ultravioleta que llega a nuestra piel es el 80% de la que existe en un día soleado.

FAKE NEW O NOTICIA FALSA: "EL VIENTO O LA BRISA DEL SOL ES LO QUE ME PONE MORENO".

Información real: El viento no pone moreno. Lo que ocurre es que en días de viento es más fácil quemarse ya que la sensación de calor es menor.



En días nublados, también hay que protegerse del sol.
A. Terrón.

FAKE NEW O NOTICIA FALSA: "EL SOL NO QUEMA ANTES DE LAS 12"

Información real: Falso. Si hay radiación solar, el daño se produce igualmente.

FAKE NEW: "LOS FOTOPROTECTORES SE ABSORBEN A TRAVÉS DE LA PIEL Y LLEGAN A LA SANGRE, CON EFECTOS BIOLÓGICOS PELIGROSOS"

Información real: Parece que algunos de los filtros que llevan usándose años en los protectores solares, con un perfil de seguridad favorable, se pueden encontrar en sangre cuando se aplican en cantidades altas según un estudio piloto publicado recientemente. No obstante, no hay evidencia suficiente como para contraindicarlos por ahora, en línea con lo que afirma la **Academia Americana de Dermatología**, ya que se ha demostrado que los protectores solares siguen reduciendo de manera considerable el riesgo de padecer cáncer de piel.

FAKE NEW O NOTICIA FALSA: "WATER PROOF Y WATER RESISTANT ES LO MISMO"



La diferencia entre los índices de protección a partir de 15 es mínima. Un índice de protección 30 bloquea hasta un 96,7% de la radiación, mientras que un factor de protección 50 lo hace en un 98%.

A. Terrón

Información real: No, no lo es y es necesario conocer las diferencias, ya que radican principalmente en la efectividad de su protección frente al sol en el agua. Los protectores water proof (o a prueba de agua), mantienen su eficacia de protección en el agua por un período igual o mayor a 80 minutos después del contacto con la misma. Sin embargo, los productos water resistant (resistentes al agua) solo la mantienen durante 40 minutos.

FAKE NEW O NOTICIA FALSA: "LOS FOTOPROTECTORES SON DAÑINOS YA QUE PUEDEN DISMINUIR LA SÍNTESIS DE VITAMINA D"

Información real: Aunque hay estudios que apuntan a que puede ser así, también hay publicaciones que indican que, en condiciones de uso de vida real, no la disminuyen de forma significativa. La prevención de un posible cáncer de piel mediante fotoprotector suele prevalecer por encima de una mínima disminución en la síntesis de esta vitamina.

FAKE NEW O NOTICIA FALSA: "ESTAR MORENO ES SALUDABLE PORQUE LA MELANINA ES NUESTRA PANTALLA DE PROTECCIÓN FRENTE AL SOL"

Información real: Pese a que ésta era una creencia muy extendida hace años, lo cierto es que es falsa. Cuando la piel se expone a la radiación UV-B, se produce una estimulación del melanocito, la célula que produce la melanina, responsable de dar color a la piel. Por lo tanto, el bronceado se produce cuando ya ha habido daño solar, es decir, el melanocito se estimula como respuesta a un daño producido por la radiación ultravioleta.

FAKE NEW O NOTICIA FALSA: "NO DEBEMOS EXPONERNOS JAMÁS AL SOL"



Información real: Falso: lo que debemos hacer es evitar la quemadura solar. Por ello si hacemos una exposición solar moderada evitando la quemadura solar podemos estar tranquilos. Otro tema muy distinto es el fotoenvejecimiento. Si queremos tener una piel luminosa, sin manchas, venas y arrugas debemos evitar tomar el sol. Por ello las zonas de piel expuestas (cara, orejas, labios, escote y dorso de manos) siempre deben protegerse del sol mientras que la exposición moderada de otras partes del cuerpo no debe generar ningún problema. Tomar 10 minutos al día de sol sin protección en zonas del cuerpo que no han tenido mucha exposición a lo largo de la vida es recomendable. Además el sol es la fuente más sana de vitamina D.

FAKE NEW O NOTICIA FALSA: "SI ME PONGO PROTECCIÓN 50, ESTOY TOTALMENTE PROTEGIDO FRENTE AL SOL"

Información real: Esta afirmación tampoco es correcta ya que no existe una protección total frente al sol. Incluso si nos aplicamos el mayor índice del mercado, siempre se filtrará algo de radiación a la piel. Por eso, además de fotoprotectores, debemos exponernos al sol con moderación.

FAKE NEW O NOTICIA FALSA: "LOS FOTOPROTECTORES NO TIENEN NINGUNA REPERCUSIÓN ECOLÓGICA EN EL MAR"

Información real: Falso. Algunos fotoprotectores pueden ser tóxicos para el mar. Pero lo cierto es que ya existen algunos fotoprotectores en los que está certificada su inocuidad con el fondo marino.

FAKE NEW O NOTICIA FALSA: "UN FACTOR DE PROTECCIÓN 30 ME BRONCEA MÁS YA QUE PROTEGE MENOS QUE UN 50"

Información real: La diferencia entre los índices de protección a partir de 15 es mínima. Un índice de protección 30 bloquea hasta un 96,7% de la radiación, mientras que un factor de protección 50 lo hace en un 98%.

FAKE NEW O NOTICIA FALSA: "SI ME PONGO UN FACTOR DE PROTECCIÓN MAYOR NO TENGO QUE REAPLICARME EL PRODUCTO TANTAS VECES"

Información real: Falso. Es más importante renovar la aplicación de la crema solar cada 2-4 horas, que aplicar un índice de protección mayor.

FAKE NEW O NOTICIA FALSA: "ME TENGO QUE APLICAR EL PROTECTOR NADA MÁS LLEGAR A LA PLAYA O A LA PISCINA"

Información real: Esta afirmación también es errónea, ya que los protectores solares tardan en torno a 20 minutos en hacer efecto, por lo que lo correcto es aplicarla antes de salir de casa.

FAKE NEW O NOTICIA FALSA: "EL ÍNDICE DE PROTECCIÓN 100 ES EL MEJOR DEL MERCADO"

Información real: Hoy en día ya se utilizan cada vez menos las denominaciones SPF 100 o pantalla total ya que son equívocas. El grado de protección de una fotoprotector 50+ se diferencia apenas un 1 por ciento de la protección que puede dar un SPF 100 por lo que en general no es recomendable por la diferencia de precio.

FAKE NEW O NOTICIA FALSA: "CON UN POQUITO DE CREMA ESTOY PROTEGIDO TODO EL DÍA"

Información real: La cantidad de crema que se necesita para alcanzar el SPF que indica el envase es de 2 miligramos por cm^2 , de manera que una persona adulta necesitaría 25 mililitros para cubrir el 75 por ciento de su cuerpo. Si hay que reaplicar la crema al menos cada 2 horas (es decir, al menos dos reaplicación en 4 horas de playa o piscina) serían 50 mililitros al día mínimo. Muchos de los envases de fotoprotección son de 200 ml, por lo que solo una persona necesitaría 1 envase de esta cantidad cada 4 días, y si el envase es compartido entre dos, ¡1 envase para 2 personas cada 2 días!