

BELLEZA

Protección solar en invierno, ¿realmente es necesaria?

Con algunos matices, pero los expertos opinan que sí es necesario usar fotoprotección todo el año, sobre todo, si te preocupan las manchas y las arrugas, o tu piel es muy clara



Descubrimos de la mano de los dermatólogos y farmacéuticos si es necesaria la protección solar en invierno.
MARCIN TYSZKA

Araceli Nicolás

Actualizado 22/10/2019 22:13

COMPARTIR



Siempre hemos asociado las [cremas solares](#) con el verano, la playa y la piscina. Pero, los dermatólogos y los farmacéuticos nos han ido convenciendo (a algunas, al menos) de que **la mejor antiarrugas es la protección solar**, porque el sol es el máximo responsable del envejecimiento de la piel. Pero, ¿de verdad hay que usar a diario fotoprotección alta? ¿Incluso aunque no salgas de la oficina? ¿También cuando está nublado y apenas vemos el sol? Si tú también te haces estas preguntas sobre la [protección solar en invierno](#), sigue leyendo porque los expertos nos han resuelto todas las dudas.

S

i te gusta cuidarte la piel, tienes [manchas](#), te estás sometiendo a algún [tratamiento](#) estético, o tienes terror a envejecer, seguro que ya utilizas **protección solar** todo el año. Pero sigue habiendo muchas personas que ignoran las cremas solares, excepto cuando están en la playa. Hasta hace unos años ni me había planteado usar una [crema solar](#) en invierno, pero ahora forma parte de mi rutina diaria. En más de una ocasión he oído la frase "**la mejor antiarrugas es la fotoprotección**" en boca de dermatólogos, farmacéuticos y expertos en el cuidado de la piel. Pero también es cierto que el sol es bueno y recomendable para sintetizar la [vitamina D](#). Así nos lo confirma el **doctor Ricardo Ruiz, dermatólogo de Clínica Dermatológica Internacional**, "muchas veces la información que damos los dermatólogos sobre el sol es confusa: decimos que no hay que tomarlo para evitar arrugas y cáncer de piel, pero también recomendamos tomarlo para sintetizar vitamina D, que es vital para los huesos y para evitar varios tipos de cánceres".

¿ES NECESARIA LA PROTECCIÓN SOLAR EN INVIERNO?

El doctor **Ángel Pizarro, dermatólogo de Clínica Dermatológica Internacional**, señala que "desde la perspectiva de luchar contra el melanoma probablemente la protección solar en invierno es innecesaria, salvo si se vive en latitudes donde la radiación solar en invierno alcanza una magnitud de cierta importancia, o durante la **práctica de actividades deportivas** o recreativas que impliquen alta radiación solar (montañismo, esquí, etc). Sin embargo, desde una perspectiva estética, el protector solar nos ayuda a **luchar contra el fotoenvejecimiento** (manchas y [arrugas](#)) tanto en verano como en invierno".

Por su parte, la farmacéutica **Genoveva Lucena Bello**, especialista en dermofarmacia y dermocosmética, y titular de Farmacia La Espartería, cree que sí es necesaria la protección solar en invierno y todo el año, y sobre todo, en personas con manchas, "las últimas revisiones bibliográficas confirman que la **luz azul emitida por la pantalla de nuestro móvil**, de nuestro ordenador, o la bombilla de la oficina, tiene efectos negativos en nuestra piel, motivo suficiente para fotoprotegernos de forma adecuada a diario".

¿CÓMO DEBERÍA SER LA PROTECCIÓN SOLAR EN OTOÑO E INVIERNO?

En otoño e invierno no estamos tan expuestos a los rayos solares, de hecho gran parte de nuestro cuerpo está cubierto, así que la protección solar tiene que ser diferente, y seguir otras pautas. Para empezar, las zonas que hay que proteger son las únicas que están expuestas, es decir, **rostro, cuello y manos**. A no ser que en días soleados te guste practicar deporte al aire libre y vayas en manga corta o pantalón corto, en cuyo caso, también deberías proteger esas partes que quedan descubiertas.

Respecto al **factor de protección** que deberíamos usar en otoño e invierno, el doctor **Guillermo Solano-López**, director de la Clínica Dermatológica **Dermimed** y miembro de **Doctoralia**, nos explica que es suficiente con "una [crema hidratante](#) con factor de protección de 15 para arriba. En el caso de estar expuestos directamente al sol, como por ejemplo al dar un paseo, recomiendo un fotoprotector de **SPF 30** o más alto. Y si vamos a la montaña o a la nieve debemos utilizar un factor de protección 50 porque el riesgo de quemaduras se incrementa".



¿DEBERÍA USAR PROTECCIÓN SI TRABAJO EN UNA OFICINA?

Lógicamente no es lo mismo trabajar 8 horas en una oficina, sin ver la luz del sol, que hacerlo en la calle, en una obra, por ejemplo. En este último caso, los expertos aconsejan seguir pautas parecidas al verano y reaplicar el fotoprotector cada dos horas. Si estás en la oficina la mayor parte del tiempo, la farmacéutica Genoveva Lucena, aconseja reaplicar "en el caso de que tengamos manchas, sobre todo si las estamos tratando, y queremos que mejoren su estado".

¿Y LOS DÍAS QUE ESTÁ NUBLADO?

También deberías usar protección solar. El doctor Guillermo Solano-López, director de la Clínica Dermatológica Dermimed y miembro de Doctoralia, asegura que "en los días nublados las radiaciones ultravioletas, los infrarrojos y la luz visible también llegan y afectan a la piel". De la misma opinión es Maribel Sánchez Lavado, asesora cosmética de Clínica Dermatológica Internacional, que asegura que "en días nublados la radiación ultravioleta que llega a nuestra piel es el 80% de la que existe en un día soleado. Así que aunque este nublado hay que fotoprotgerse"

LOS GRUPOS DE RIESGO QUE NECESITAN PROTECCIÓN SOLAR EN INVIERNO

Los niños, igual que en verano, son grupo de riesgo en invierno, porque su piel es más delicada y sensible. Además, los pequeños suelen pasar más tiempo al exterior, durante el recreo y las actividades extraescolares. La piel tiene memoria y una quemadura en la infancia podría tener consecuencias graves en la edad adulta. Además, el doctor Guillermo Solano-López, incluye en el grupo de riesgo a "personas con fototipo claro, rubios y pelirrojos, y las personas con antecedentes personales o familiares de [cáncer de piel](#)". Genoveva Lucena, de Farmacia La Espartería, añade también a "las personas con manchas, las que tomen [medicamentos fotosensibilizantes](#), personas con afecciones dermatológicas como acné o [rosácea](#), embarazadas, y personas con [piel sensible](#)".

¿QUÉ CREMA SOLAR ELIJO EN INVIERNO?

Cada vez es más habitual encontrarnos con cremas hidratantes que incluyan filtros solares, pero si es más bajo de 15 solo sirve, si no estás muy expuesta al sol directo. Además, la farmacéutica Genoveva Lucena nos cuenta que muchas de estas cremas "solo protegen de la radiación ultravioleta B, pero no frente a los UVA, IR... En definitiva, no tienen una protección de amplio espectro. Yo aconsejo para las chicas, un **fotoprotector con color**, ya que es una forma fácil y eficaz de unir dos pasos en uno: fotoprotección y maquillaje. También podemos utilizar un fotoprotector, a continuación de nuestra rutina de cuidado facial, que sea ligero, fresco y que nos deje una sensación cómoda en la piel". Si optas por esto último, el fotoprotector iría después de la crema hidratante y antes de tu maquillaje.

¿Y QUÉ PASA CON LA VITAMINA D?

El doctor Ángel Pizarro, dermatólogo de Clínica Dermatológica Internacional, zanja la polémica sobre si se debería tomar el sol o no (sin protección solar en invierno o en verano) para sintetizar vitamina D con este mensaje: "en personas con piel muy clara y sensible o alto riesgo de cáncer de piel, lo más práctico y seguro no es decirles que tomen el sol para sintetizar vitamina D, sino prescribirles **suplementos orales de vitamina D**. Para la mayoría de la población, tomar algo de sol sí puede ser razonable con objeto de producir suficiente vitamina D. Pero siempre con moderación y evitando la quemadura solar". Pero, según nos explica el doctor no es posible dar una cifra concreta del tiempo que deberíamos tomar el sol para sintetizar la vitamina D, ya que depende de diversas variables (tipo de piel, época del año, hora del día, latitud y altitud, etc.), además, "el sol de invierno es no suficiente".