

MODA Y BELLEZA ›

## Guía para comprar los protectores solares del verano

Expertos y organizaciones especializadas arrojan claves y consejos para elegir y aplicar cremas solares. Seleccionamos 12 productos a partir de sus recomendaciones



Dos miligramos por centímetro cuadrado de piel es la cantidad de producto recomendada por los expertos. GETTY IMAGES

**NURIA LUIS****Madrid** - 19 JUN 2018 - 16:11 CEST

En España se diagnostican cada año 74.000 casos de cáncer cutáneo no melanoma y unos 4.000 de melanoma, [según datos publicados](#) por la Asociación Española de Dermatología y Venereología ([AEDV](#)) el pasado 13 de junio, con motivo del Día Internacional del Cáncer de Piel. A nivel mundial, las cifras no dejan de aumentar: la Agencia de Investigación del Cáncer ([IARC](#)), un organismo dependiente de la Organización Mundial de la Salud (OMS), [estima que desde 1960 ha crecido la incidencia de melanoma entre un 3% y un 7%](#). El mayor envejecimiento de la población, unido a una elevada exposición en la piel, son factores que inciden en que se incrementen las probabilidades de desarrollar cáncer de piel.

Cada vez surgen más campañas que buscan concienciar a la sociedad sobre los peligros que entraña exponerse de forma inadecuada a la radiación solar. Una de las más representativas a nivel europeo es [Euromelanoma](#), una iniciativa que desde 1999 promueve la importancia de un cuidado preventivo para evitar el cáncer y ofrece información al respecto. Una de las pautas en las que pone más énfasis consiste en [aplicar regular y correctamente protectores solares](#), recomendación en la que también insiste la [OMS](#).

Desde la AEDV, Magdalena de Troya, coordinadora de la campaña [Convive con el Sol](#), que tiene por objetivo educar a los menores en la fotoprotección, resume que entre las radiaciones ultravioletas de las que tanto hemos oído hablar, destacarían especialmente dos: las radiaciones ultravioletas A, relacionadas con el fotoenvejecimiento, y las ultravioletas B, vinculadas a las quemaduras. Para hacerles frente, los fotoprotectores incluyen a su vez filtros de tres tipos: los físicos, "que ejercen un bloqueo de entrada a la radiación solar de la piel"; los químicos, "que transforman la radiación en energía"; y los biológicos, que "neutralizan la radiación solar" mediante "sustancias antioxidantes" que frenan el proceso. "Detrás de una crema hay mucho I+D", apostilla De Troya.

### **Cuatro aspectos básicos que hay que tener en cuenta**

**Elegir el factor de protección que mejor se adecúe a nuestro fototipo.** Una piel más resistente debe tener, como mínimo, un factor de protección solar (SPF) de 15; una piel más clara, un factor de al menos de 20-30; y una fotosensible, de más de 50.

**¿A qué cantidad de exposición solar vamos a estar?** En verano, la radiación tiene más intensidad pero ojo, actividades al aire libre, como ir en bicicleta o montar a caballo en primavera, tienen idénticos riesgos acumulativos de daño solar. [Según la AEDV](#), pueden llegar a ser tan peligrosos para la piel "como estar tumbados a pleno sol en verano". La zona donde nos expongamos estas vacaciones, también tiene un resultado variable: no es lo mismo la nieve, que refleja hasta el 85% de los rayos solares, que la arena (17%), el agua (5%), la hierba (3%) o el asfalto (2%), de acuerdo con los datos recogidos en el informe publicado por esta asociación, [50 dudas sobre el sol](#).



La textura de la crema solar influye: no es lo mismo proteger una piel seca que una con acné. GETTY IMAGES

**Tener en cuenta la protección frente a otros rayos e infrarrojos.** Además del SPF, que indica “la protección frente a [rayos ultravioleta B, los más nocivos](#) del espectro solar”, algunos protectores solares aclaran que su bloqueo es “de alto espectro”, tal y como señala Alejandro Martín-Gorgojo, dermatólogo de la [Clínica Dermatológica Internacional](#). Esto quiere decir que “tienen cierto efecto protector frente a los rayos ultravioleta A e infrarrojos, entre otras longitudes de onda”, apunta el especialista.

**La textura de la crema, la hidratación y otros factores importantes.** Aquí dependemos de la consistencia del producto y de nuestro propio objetivo: si queremos que nos hidrate, si buscamos conseguir una aplicación rápida... La textura también depende de las necesidades de la piel: no es lo mismo proteger una piel seca que una que tiene tendencia acnéica. Cada vez hay más formulaciones en el mercado que se adaptan a los gustos del consumidor e incluso productos que pueden aplicarse directamente sobre la piel mojada.

### Claves para proteger tu cuerpo (y tres cremas)

Jorge Soto, dermatólogo y director de la [Fundación Piel Sana](#), hace hincapié en una cifra: dos miligramos por centímetro cuadrado de piel es la cantidad de producto recomendada para protegernos. Una medida decisiva para que se cumpla el índice de protección solar. Además, resulta esencial tomarse el tiempo necesario en hacerlo: “entre uno y dos minutos”, señala. Para garantizar que empleamos la cantidad adecuada, “es importante que se dé dos veces, ya que se está aplicando más producto”.

No debemos dejar de lado, bajo ningún concepto, la protección física, es decir, la ropa que utilicemos. Según el [informe de 50 dudas sobre el sol, de la AEDV](#), su protección se mide en UPF (en inglés, *Ultraviolet Protection Factor*) y ofrece información interesante. Por ejemplo, que las camisetas de algodón protegen 12 UPF —menos que una crema solar de de 15 SPF— mientras que cuando las prendas están mojadas, no llega a 8 UPF. Los tejidos más “apretados”, como la lana o el poliéster, protegerían más que “el algodón, el lino o el acetato”.

Una de las preguntas más comunes que surgen a la hora de aplicar la crema es su frecuencia de uso. “Treinta minutos antes de llegar al sitio de exposición solar, al llegar a dicho sitio y cada vez que uno sude mucho o se bañe”, según el dermatólogo Martín-Gorgojo. Cuanta más fina es la textura del producto, más cantidad se requerirá. Un caso concreto que debe extremar las precauciones es el de personas con alergia al sol. Para Magdalena de Troya, su protector solar debe incluir filtros físicos puros y evitar los químicos, “que pueden ser incluso fotosensibles y generar una reacción alérgica”.

Desde hace varios años, la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) publica listados sobre las [mejores cremas de protección solar SPF 30](#) —también tienen uno de los [mejores protectores 50+](#)—. A partir de una selección con algunos de los productos más representativos que ofrece el mercado español actual, realizan una [prueba doble](#). Por un lado, un test de laboratorio, con seis o hasta diez voluntarios, en el que se analiza la protección SPF y el bloqueo frente a rayos UVA A. Por otro lado, se realiza un test de uso “en ciego”, en el que participan unas 20 personas. Tomando como referencia estos dos *rankings*, en [EL PAÍS Escaparate](#) recomendamos tres protectores solares: dos de protección solar 30 y, otro, de 100.

## ¿Qué necesita una buena crema de cara?

Para de Troya, este tipo de protectores requieren una buena cosmética: "Que cubra frente a la radiación solar y que tenga una buena capacidad de cobertura a todo el espectro". En cuanto a la emulsión, puede ser más fluida o más hidratante. Para pieles con tendencia acnéica, "lo ideal es que sean texturas en gel, gel en crema o más matificantes. Y, por supuesto, libres de aceites". Por su parte, Soto, de la Fundación Piel Sana, comenta que algunos productos también buscan otro tipo de acciones como por ejemplo "proteger contra la rosácea o anti-contaminación".

Además, el dermatólogo advierte sobre el uso de sombrero y gafas puesto que "la radiación lumínica puede ser desastrosa para los ojos". Otra parte anatómica que a menudo pasa desapercibida son los labios: "Los inferiores están tremendamente expuestos a las radiaciones ultravioletas", subraya Soto. "El uso de una buena textura en barra labial es el complemento perfecto ya que se quedan fijos en la piel del labio", añade la coordinadora de la campaña *Convive con el Sol*.

Teniendo en cuenta estas características mencionadas por los expertos, proponemos una selección de tres protectores solares faciales.

## ¿Y para proteger el pelo?

Según Cristina Serrano, coordinadora del [grupo de Tricología de la AEDV](#), el sol, unido a los químicos de la piscina, provoca un fenómeno por el que "el caparazón externo del pelo se va eliminando poco a poco, consiguiendo que se parta con más facilidad" e, incluso, puede llegar a "cambiar su textura". Hace unas semanas, la revista *Buenavida* enumeraba tres efectos concretos de la radiación solar: la degradación de la queratina del cabello, la pérdida de la proteína del cabello y del nivel lipídico. Entre las [recomendaciones de la OMS](#), al igual que el consejo en el que hace hincapié Serrano, la mejor protección es una física mediante un pañuelo, gorra o un sombrero.

Sin embargo, para los que también optan por utilizar un protector solar para el cabello, deben tener en cuenta que hay que renovarlo "igual que se hace con la piel", indica Serrano. Como cada melena es diferente, pueden llegar a surgir varias dudas en torno a su uso. ¿Qué sucede cuando tenemos, por ejemplo, el pelo graso? Esta tricóloga explica que al aplicar el producto sobre el tallo piloso y no sobre el cuero cabelludo, "no va a afectar a la producción de grasa". En el caso del cabello teñido, el tinte actúa como un arma de doble filo. "Por un lado, son productos químicos que debilitan la estructura capilar. Y, por otra parte, se ha demostrado que estos pigmentos son muy buenos fotoprotectores solares", explica Serrano. Su consejo es recurrir a las mascarillas protectoras para proporcionar mayor protección al cabello.

En el mercado existen diferentes productos, que van desde los champús a los acondicionadores y mascarillas, pasando por sprays que cubren el cabello con un velo protector. Otros productos añaden ingredientes que también buscan hacer frente a otros factores que pueden dañarlo, como el cloro. Estos son los que hemos elegido en Escaparate.

## Cremas solares para niños y deportistas



"Un niño no puede usar un fotoprotector de adultos; pero al revés, sí" dicen desde Isdin [GETTY IMAGES](#)

Existe otro concepto vinculado a los protectores solares que atañe especialmente a estos dos grupos: el resistente al agua. Convendría diferenciar en este apartado entre *water resistant* o *very water resistant*, que aguantan 40 u 80 minutos aproximadamente. ¿Cómo se establecen los tiempos? Desde la prestigiosa marca [ISDIN](#), la doctora Aurora Garre explica que estos estudios se realizan de la siguiente forma: "Una persona se sumerge en un jacuzzi durante 20 minutos, luego descansa cinco y vuelve a sumergirse". Así, un *very water resistant* implicaría cuatro periodos de 20 minutos. Sin embargo, advierte: "Si estás más de una hora en el agua, no te cubre, por muy resistente que sea el producto".

En el caso de los fotoprotectores para niños, tienen que estar formulados especialmente para ellos, porque la cantidad de filtros están limitados según la edad. "No es la misma fórmula para niños que para adultos. Un niño no puede usar un fotoprotector de adultos pero al revés, sí", dice Garre. En cuanto a los deportistas, desde la marca señalan que los productos pensados para ellos deben incluir una formulación con "una absorción muy rápida" que a su vez sea *very water resistant* para que soporte "la fricción y el sudor".

Siguiendo estos consejos y tomando como referencia varios de estos productos infantiles que la OCU incluye en su *ranking* de protectores solares con un [SPF de más de 50](#), seleccionamos las siguientes cuatro cremas solares.