

PROTECCIÓN Y SOL, SABES CUALES SON LOS FALSOS MITOS Y LA INFORMACIÓN REAL

Publicado por Sonia Gil | 15 Jul, 2019 | Salud | 0 ● | ★★★★★



Muchas son las noticias falsas que recibimos a diario y que pueden influir en nuestras opiniones o hábitos de conducta. Pero cuando esas informaciones incorrectas afectan a la salud, los riesgos pueden ser mayores. El Dr. Ricardo Ruiz, director de la Clínica Dermatológica Internacional, y el Dr. Pedro Rodríguez, dermatólogo experto en cáncer de piel, aclaran algunas de las más importantes en relación con el sol. Aquí te las contamos.

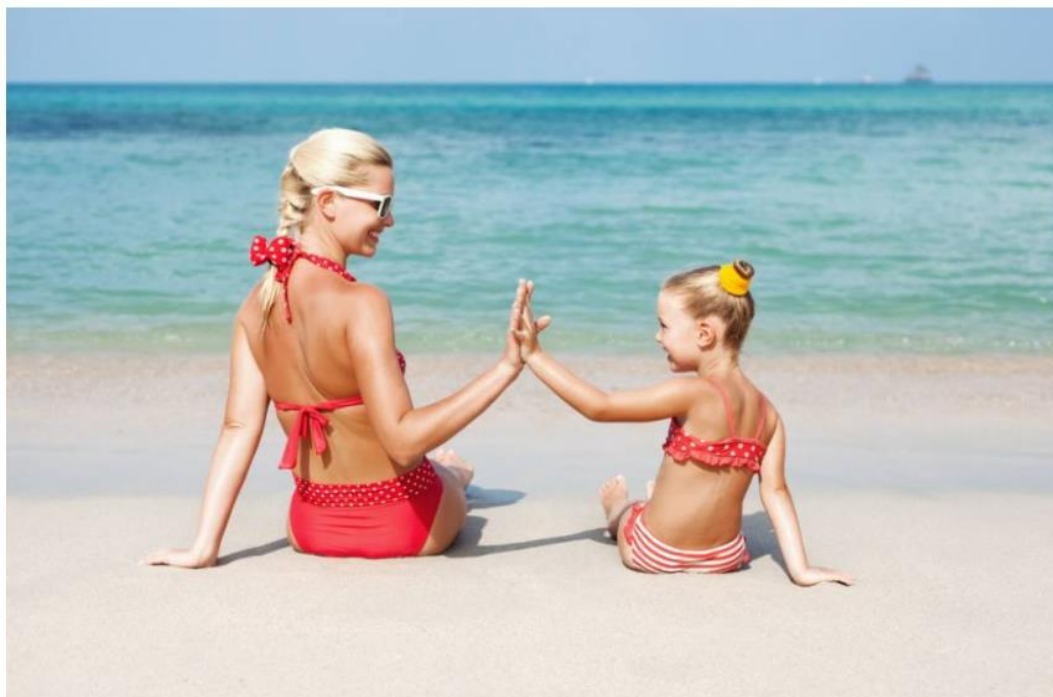
- **Falso Mito:** *"Yo no tomo el sol tumbado, solo tomo el que me da al pasear o hacer deporte, y esta exposición es saludable"*
- **Información Real:** No importa la actividad que se esté realizando al recibir una exposición solar: el daño es el mismo.
- **Falso Mito:** *"En los días nublados, no hace 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.
- **Falso Mito:** *"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.
- **Falso Mito:** *"El sol no quema antes de las 12"*
- **Información Real:** Si hay radiación solar, el daño se produce igualmente.



- **Falso Mito:** “Los fotoprotectores se absorben a través de la piel y llegan a 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 convalidarlos 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.
- **Falso Mito:** “Water proof y water resistant es lo mismo”
- **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 wáter 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 wáter resistant (resistentes al agua) solo la mantienen durante 40 minutos. “Los fotoprotectores son dañinos ya que pueden disminuir la síntesis de vitamina D” 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



- **Falso Mito:** *“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.
- **Falso Mito:** *“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.
- **Falso Mito:** *“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.
- **Falso Mito:** *“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.
- **Falso Mito:** *“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%.
- **Falso Mito:** *“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.
- **Falso Mito:** *“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.



- **Falso Mito:** *“El índice de **protección** 100 es el mejor del mercado”*
- **Información Real:** Hoy en día ya se utilizan cada vez menos las denominaciones SPF100 o pantalla total ya que son equívocas. El grado de **protección** de un fotoprotector 50+ se diferencia apenas un 1% de la protección que puede dar un SPF100 por lo que en general no es recomendable por la diferencia de precio.
- **Falso Mito:** *“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 2mg. por cm², de manera que una persona adulta necesitaría 25ml. para cubrir el 75% de su cuerpo. Si hay que reaplicar la crema al menos cada 2 horas (es decir, al menos dos reaplicación en 4h. de playa o piscina) serían 50 ml. 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!