

Protección solar más allá de la playa y del verano

LA PROTECCIÓN DE LA PIEL FRENTE A LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL SOL, SE HA PERSONALIZADO Y HA PASADO DE SER ESTACIONAL A CONVERTIRSE EN UNA NECESIDAD DURANTE TODO EL AÑO.



Una exposición solar diaria de ocho a quince minutos es suficiente para generar la vitamina D que el cuerpo necesita

Estudios recientes avalan que el 66% del conjunto de la población ya utiliza fotoprotección todo el año. Es una buena noticia que recoge el 'Informe Heliocare: buenos hábitos al sol' que realiza anualmente el laboratorio Cantabria Labs y en el que se abordan los últimos descubrimientos y estudios científicos en materia de fotoprotección.

Después de seis años realizando la encuesta, se observan mejoras importantes en cuanto a estos hábitos para la salud de la piel. "El 66% de la población reconoce utilizar fotoprotección todo el año y, además, en 2021 ya son un 83% los que aseguran utilizar un SPF50 o más, un dato muy bueno que significa un 12% más que en 2020, un 25% más que en 2019 y un 30% más que en 2018", indican las conclusiones del estudio.

Protección a medida

"Más de la mitad de los encuestados ya relacionan el bronceado con daño cutáneo y saben que la luz visible también daña la piel", explica la **Dra. María Vitale**, directora médica de Cantabria Labs, quien además destaca la importancia de la fotoprotección específica y profesionalizada para abordar y tratar, al mismo tiempo, los diferentes problemas de la piel con rojeces, manchas, arrugas, piel grasa o deshidratada.

Repensar nuestra visión del sol

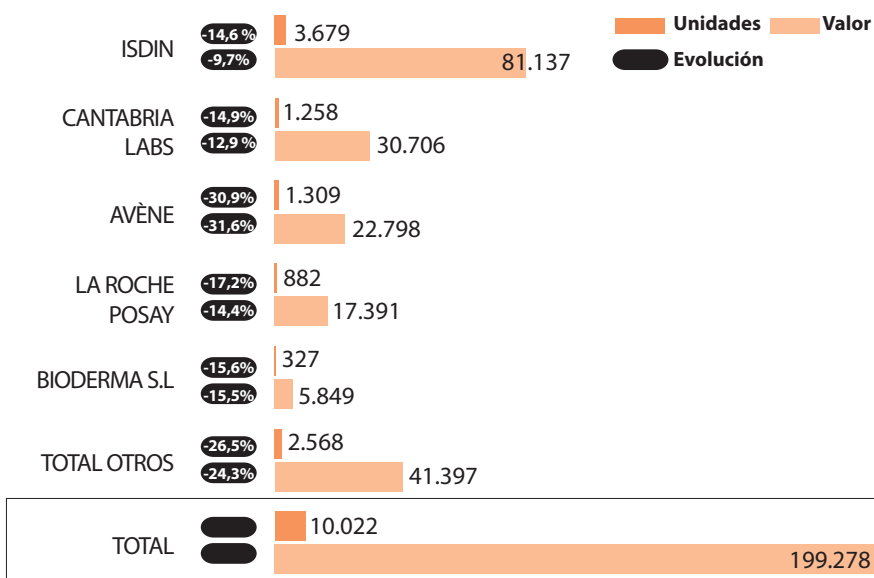
Desde los Laboratorios Avène nos hablan de la importancia de reflexionar sobre cómo vivimos bajo el sol. Porque, "el sol no está sólo en verano en la playa, sino que el 80% de la exposición a la radiación solar se produce en la vida cotidiana, y la cara sigue siendo la zona más expuesta. El peligro no está solo en los rayos UV: el 25% del daño celular está causado por la luz azul. Su radiación acelera el envejecimiento de la piel día a día, favoreciendo la aparición de arrugas y manchas. La luz azul potencia los efectos dañinos de los UVA".

Repensar nuestra visión del sol

Desde los Laboratorios Avène nos hablan de la importancia de reflexionar sobre cómo vivimos bajo el sol. Porque, "el sol no está sólo en verano en la playa, sino que el 80% de la exposición a la radiación solar se produce en la vida cotidiana, y la cara sigue siendo la zona más expuesta. El peligro no está solo en los rayos UV: el 25% del daño celular está causado por la luz azul. Su radiación acelera el envejecimiento de la piel día a día, favoreciendo la aparición de arrugas y manchas. La luz azul potencia los efectos dañinos de los UVA".

Protegerse del sol es, además, la mejor prevención contra el fotoenvejecimiento vinculado cada vez más a la exposición de la piel a la luz azul.

TOP 5 SOLARES (Mayo 2021 - Abril 2022). Miles



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Abril 2022. Mercado estudiado: 83F PRODUCTOS SOLARES. Elaboración: IM Farmacias

Personalizados y de fácil uso

En conclusión, la protección solar se convierte en un cuidado diario imprescindible. Para ello, las marcas se afanan por lanzar al mercado nuevos productos personalizados hasta el mínimo detalle para que cada piel encuentre el suyo. Hoy encontramos soluciones específicas para pieles secas, grasas, con acné, jóvenes y maduras, con o sin manchas. Otro gran avance se encuentra en la ligereza de las texturas: aceite seco, fluidos... invisibles en su mayoría y ligeras, para una rápida y fácil absorción. Y en formatos que facilitan su uso y aplicación (un ejemplo es el spray).

De esta manera, nos explican desde Eau Thermale Avène, "tanto en la ciudad como en la playa, protegerse del sol y del fotoenvejecimiento se convierte en un gesto tan simple y natural como hidratar la piel".

Mención aparte merecen los envases. Aunque aún queda mucho camino por recorrer, la mayoría de los nuevos protectores solares ya se presentan en envases reciclables y fabricados con plástico reciclado. Un avance en la preservación del planeta.

Todo el año y teniendo en cuenta la altitud

Utilizar el protector solar solo en la playa y durante el verano es un error grave que pasa factura a la piel en forma de hiperpigmen-

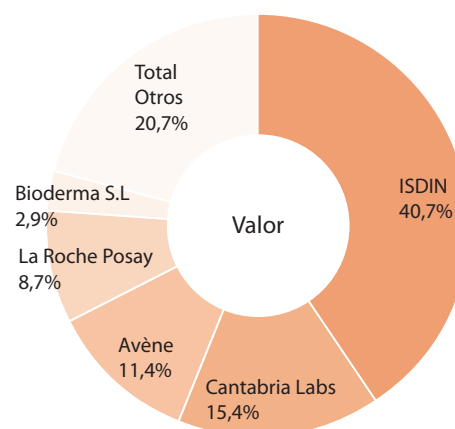
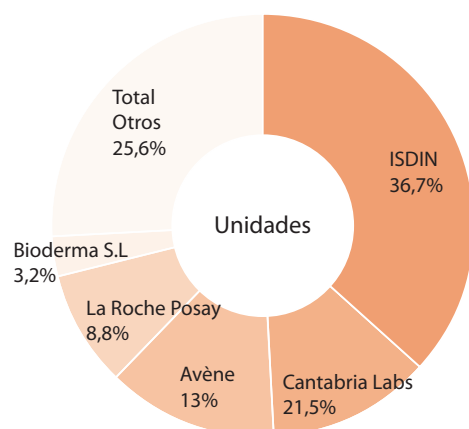
tación, fotoenvejecimiento y, en los casos más graves: melanoma. De hecho, el químico austriaco **Franz Greiter** fue quien, en 1962, introdujo por primera vez el concepto SPF (Sun Protection Factor, por sus siglas en inglés) en la fotobiología, tras sufrir en 1938 graves quemaduras solares ascendiendo una montaña de más de 3.000 metros de altitud, situada en la frontera entre Austria y Suiza.

No es de extrañar que la protección solar tal y como la conocemos hoy en día naciese en la montaña ya que, aunque durante mucho tiempo se ha creído que el efecto de la radiación solar sobre la piel era mayor a menor altitud, lo cierto es que posteriormente se demostró que es al contrario: cuanto mayor es la altitud, mayor es la incidencia del sol en la piel.

De esta forma, ante una exposición solar sin protección, la piel se quemará antes en la montaña que al nivel del mar. Se ha comprobado que tomar el sol desde más altitud durante una semana equivale aproximadamente a hacerlo al lado del mar durante dos o tres. Además, a mayor altura, más rápido se producirán las quemaduras.

Hay que tener en cuenta que a los 16kms de la atmósfera más cercanos a nosotros es donde se concentra el 90% de los gases protectores. De hecho, solo algunas de las cimas principales del planeta llegan a la mitad de esos kilómetros de atmósfera más densa y, a

TOP 5 SOLARES (Mayo 2021 - Abril 2022). Cuota de mercado



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Abril 2022. Mercado estudiado: 83F PRODUCTOS SOLARES
Elaboración: IM Farmacias

medida que ascendemos, dejamos a nuestros pies capas y más capas de protección solar, aumentando la cantidad de radiaciones que nos afectan. Si ascendemos a una cima de 3.000 metros, tendremos tres kilómetros menos de filtro atmosférico. Se calcula que, por cada 300 metros de altura sobre el nivel del mar, el riesgo de sufrir una quemadura aumenta entre un 4% y un 5%.

Disfrutar del sol, en su justa medida

De hecho, "con una exposición solar diaria de ocho a quince minutos es suficiente para generar la vitamina D que el cuerpo necesita. Es decir, con la realización de las actividades cotidianas como ir a la compra o durante los trayectos para ir a trabajar, se recibe la dosis necesaria de rayos solares para generar la cantidad necesaria de esta vitamina", asegura **Iván Lorenzo**, director científico de Olyan farma.

Y es que los efectos nocivos derivados de la radiación solar en la piel están directamente relacionados con la aceleración del envejecimiento que se aprecia a nivel superficial en la epidermis (manchas, arrugas...) y más profundamente en la dermis, donde el colágeno y la elastina, responsables de la firmeza y la elasticidad de la piel, se ven directamente afectados por la incidencia del sol. Por ello, la piel fotoenvejecida presenta arrugas más profundas y manchas más visibles. +

La protección solar se convierte
en un cuidado diario imprescindible

