

EL EXPERTO
dermatología

Protección solar, más allá de la crema

Por la Dra. Lorea
Bagazgoitia,
dermatóloga



Tantas y tantas veces nos han aconsejado que nos protejamos del sol... Está claro que el motivo fundamental es evitar las quemaduras solares, que son incómodas y muchas veces dolorosas. Sin embargo, el consejo de protección solar no está basado únicamente en la prevención de las molestas quemaduras (que también), sino que tiene otros motivos más profundos.

Por un lado, sabemos que el sol es el principal desencadenante de los cánceres de piel más frecuentes. La incidencia de sus rayos, especialmente los ultravioleta (UV) sobre la piel, provoca daños a nivel celular que se van sumando a lo largo del tiempo. De ahí la frase *"la piel tiene memoria"*, que refleja el efecto acumulativo del sol en nuestra piel. Ciertos tipos de carcinoma, una vez aparecen, pueden tener un tratamiento sencillo, pero el melanoma puede ser mortal, por lo que el consejo médico en este sentido está plenamente justificado.

Por otro lado, en contra de lo que se suele pensar, el envejecimiento de nuestra piel está causado casi en un 70% por el sol que hemos recibido sobre ella a lo largo de la vida. Los rayos solares provocan las arrugas y manchas que tanto nos disgustan. De esta manera, además de un motivo médico, existe un motivo estético que, igualmente, apoya el uso de protección solar.

protección solar tiene una base educacional que empieza por conocer a qué horas el sol incide con mayor intensidad sobre la Tierra y evitarlas en la medida de lo posible. Es recomendable no acudir a la playa o al campo en las horas centrales del día, especialmente en verano. La protección solar continúa por buscar la sombra en el campo o agenciarse una buena sombrilla en la playa. Las gorras y sombreros alados (estos cubren las orejas a diferencia de las gorras) son de gran utilidad también para proteger el cuero cabelludo y el rostro. Por su parte, las prendas de protección solar (etiquetadas con el término UPF 50+) permiten una protección óptima durante las largas horas de playa o deportes acuáticos. De forma añadida a todo esto, disponemos de las cremas y otros productos cosméticos de protección solar, cuya aplicación refuerza todos los hábitos señalados anteriormente.

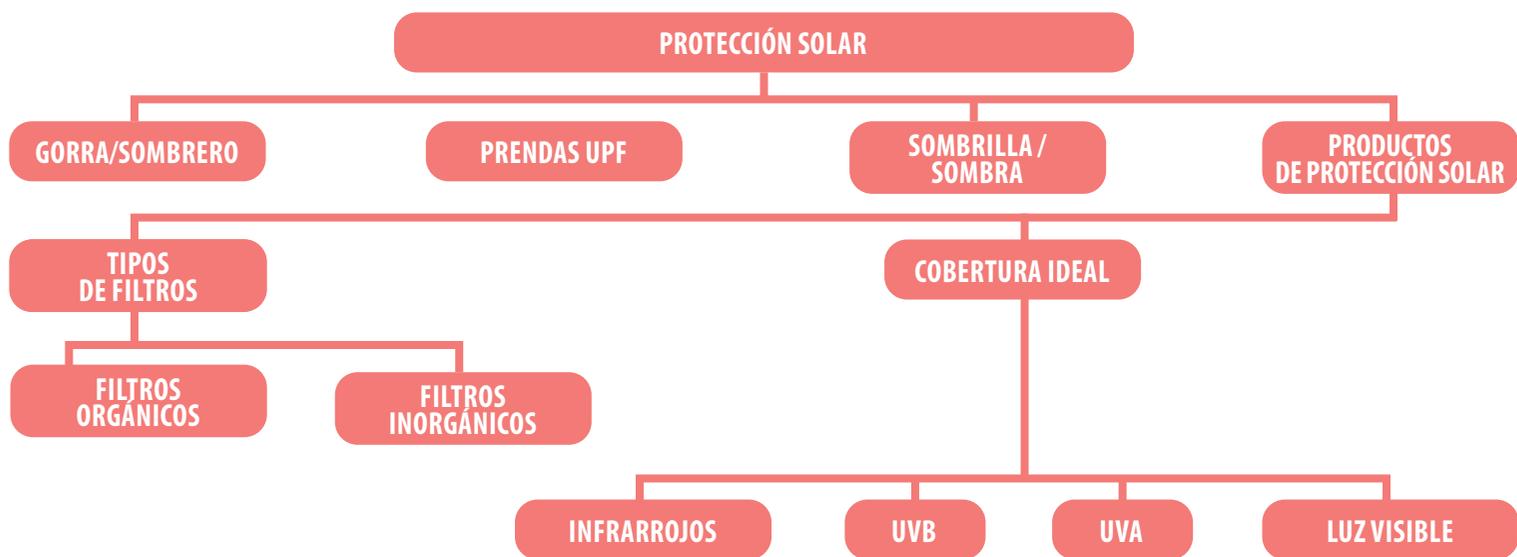
¿Qué bloquean los productos de protección solar?

UVB

El objetivo fundamental durante años de los productos de fotoprotección ha sido el bloqueo de la radiación ultravioleta tipo B (UVB), pues su implicación en el cáncer de piel está muy bien establecida. Los rayos UVB, al contactar con las capas superficiales de la piel, tienen la capacidad de dañar directamente el ADN del núcleo celular, generando unas estructuras llamadas 'dímeros de pirimidina'. La acumulación de estos daños estructurales a lo largo del tiempo puede dar origen a mutaciones, que se heredan en las sucesivas generaciones de células epidérmicas y llevan a un mal funcionamiento de las mismas. Ese progresivo peor funcionamiento es el que provoca las lesiones cancerosas.

114 ¿Qué es la protección solar?

Cuando pensamos en evitar las consecuencias del sol sobre nuestra piel, nos vienen a la mente las cremas de forma casi inevitable. Sin embargo, la idea de protección solar engloba muchos más conceptos que la simple aplicación de un producto cosmético. La



De forma aguda, el efecto clínico sobre la piel de este tipo de radiación es la quemadura solar.

UVA

En los últimos años, la Unión Europea también ha regulado la necesidad de que los fotoprotectores bloqueen la radiación ultravioleta A (UVA). De este modo, se exige a los fabricantes que cada producto contenga como mínimo una tercera parte de la protección que tiene frente a UVB, también en UVA.

La radiación UVA tiene una mayor penetración en la piel, llegando a la dermis. Se conocían muy bien sus efectos en cuanto a fotoenvejecimiento, pues la exposición a largo plazo de UVA aumenta la degradación del colágeno dérmico que influye de forma definitiva en la formación de arrugas. En los últimos años se ha visto, además, que el estrés oxidativo que produce a nivel dérmico no solo tiene relevancia en cuanto a envejecimiento, sino también en cuanto a influencia en el cáncer de piel.

INFRARROJOS

La radiación infrarroja, de forma similar a la radiación UVA, mediante generación de estrés oxidativo, puede influir asimismo en el envejecimiento profundo de la piel, así como en cierto grado, en la carcinogénesis.

La protección frente a esta radiación no se hace mediante filtros que la bloqueen, sino añadiendo activos antioxidantes que, de alguna manera, pueden compensar los efectos oxidativos de los infrarrojos en la dermis.

LUZ VISIBLE

Los efectos de la luz visible en la piel son relevantes especialmente en cuanto a la aparición de manchas. Especialmente en personas con fototipo oscuro, esta radiación parece inducir y favorecer manchas tipo melasma.

¿Cómo interpretar el factor de protección solar (FPS)?

Los fotoprotectores suelen definirse por su factor de protección solar (FPS), que hace alusión a la capacidad que tiene el producto de frenar el acceso de los rayos UVB a la epidermis. Así, el número indicado refleja el número de veces por el cual se multiplica el tiempo que la piel tarda en quemarse usando el fotoprotector, frente al tiempo que hubiera tardado sin él. Es decir, si nuestra piel se pone roja tras estar al sol 20 minutos, con el uso de un FPS 50 tardaremos 1.000 minutos en sentir la misma rojez.

Se considera que un FPS 30 bloquea alrededor del 96% de los rayos UVB, mientras que un FPS 50 bloquea más del 98%; más allá, la diferencia respecto a índices superiores es mínima. Por este motivo, las guías internacionales aconsejan etiquetar los productos con un FPS de 50

o mayor, como FPS 50+, basándose en el hecho de que las diferencias entre el índice 50 y todos los que quedan por encima son despreciables. Así, igualmente, se evita la idea errónea de que un fotoprotector con FPS 100 protege el doble que uno de 50.

¿Qué tipo de filtros solares existen?

Para bloquear la radiación ultravioleta, los fotoprotectores pueden incluir filtros inorgánicos (también llamados físicos o minerales) u orgánicos (también llamados químicos).

Los filtros inorgánicos, al depositarse sobre la superficie cutánea, reflejan, de forma similar a un espejo, los rayos UV, evitando su entrada en la piel. Se trata de filtros muy seguros, con una baja probabilidad de inducir alergias cutáneas, por lo que son óptimos en personas con piel muy sensible o dermatitis atópica.

Los filtros orgánicos, sin embargo, absorben la radiación UV, impidiendo su acceso a la piel. El riesgo de sensibilización y alergias es ligeramente mayor, pero, sin embargo, su cosmética se considera mejor.

Protección solar y niños

En bebés menores de seis meses se desaconseja el uso de fotoprotectores como medida exclusiva de protección ante el sol, pues existe cierta posibilidad de que los filtros se absorban a consecuencia de la inmadurez de su barrera cutánea. Son muy aconsejables, por tanto, las prendas de protección solar, pudiendo utilizar pequeñas cantidades de filtros inorgánicos en situaciones en que vaya a ocurrir una exposición solar inevitable en zonas poco extensas como el rostro o el dorso de la mano. A partir de los seis meses, podremos valernos de los fotoprotectores. Siempre será preferible que sean específicos para niños, pues habitualmente contienen menos cantidad de alcohol y perfumes, y serán, por tanto, menos irritantes.

¿Qué cantidad de protección solar es la más adecuada?

Los estudios que se realizan para establecer el FPS de cada producto se hacen con una cantidad de 2mg de crema por cm² de piel. Esta es, por tanto, la cantidad aconsejable, que se corresponde con el volumen de un vaso de chupito (30ml) por cada aplicación para toda la superficie corporal.

Dado que pocos de nosotros seremos capaces de cumplir con estas cantidades en cada aplicación, cobran sentido, una vez más, las medidas básicas como las prendas UPF, sombreros y sombrillas. Recordemos que el concepto de protección solar va más allá del simple uso de crema solar. +