

Protección solar: preguntas frecuentes

Por Meritxell Martí,
farmacéutica experta
en dermatología



A la hora de buscar un protector solar de confianza, el primer sitio al que acude la mayoría de la población es la farmacia. Por ello, es muy importante abordar correctamente todas las dudas que puedan preguntarnos nuestros pacientes. Más que consultas de carácter muy técnico, la labor de concienciación de que se debe usar filtro solar y del daño que provoca el sol en la piel, es misión del farmacéutico, el primer sanitario a pie de calle.

En este texto, os propongo algunas preguntas frecuentes sobre esta cuestión.

¿Los niños necesitan un filtro solar específico?

Es aconsejable usar filtros solares específicos para los más pequeños, formulados especialmente para evitar la irritación de su sensible piel. Además, lo ideal es proteger a los niños con ropa, gafas y gorras y mantenerlos alejados del sol en la medida de lo posible. Cuando

hablamos del grado de protección solar, debe ser el más elevado. Otra de las características importantes de estos productos es el resto de la formulación, y es aconsejable que reúna estas otras características: que sea antiroce, que se mantenga en la piel, que sea *waterproof* y que sea fácil de aplicar en todo el cuerpo. Cuando protegemos a los niños no debemos olvidar toda la piel corporal, la cabeza y hasta los labios.

¿Se puede usar el mismo envase de un año para el otro?

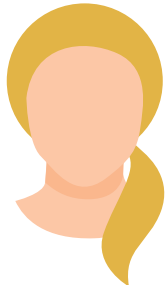
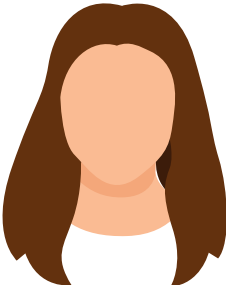
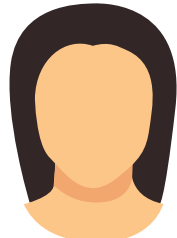
Hay dos parámetros que marcan si se puede o no usar: la fecha de caducidad y, si está abierto, el tiempo que ha pasado desde que se abrió. Se pueden usar siempre que respetemos la fecha de caducidad del producto. Si lo hemos abierto, en el envase indica el tiempo válido desde su primera apertura, generalmente son de 12 a 18 meses. Esta nomenclatura se denomina PAO y se representa con la silueta de un envase abierto junto con el número de meses.

También deberíamos tener en cuenta cómo ha sido conservado el producto. Si ha estado expuesto a altas temperaturas, o directamente a la luz solar, puede haber perdido su eficacia. Por otra parte, un producto que haya sido manipulado puede contaminarse con bacterias y hongos, por lo que no es recomendable aprovecharlo.

¿Cuándo debo ponerme el filtro?

Si se usa un filtro solar físico no es necesario aplicarlo antes de la exposición solar, de hecho, este tipo de productos protegen de forma inmediata. Sin embargo, debemos tener en cuenta que si nos lo aplicamos delante de un espejo no nos dejaremos ningún espacio sin cubrir, por lo que es recomendable hacerlo en casa. Por el contrario, los filtros químicos y los mixtos, que combinan químicos y físicos, se deben aplicar aproximadamente 20 minutos antes de la exposición solar.

FOTOTIPOS

					
FOTOTIPO I • Es el más sensible y frágil frente al sol • Se quema con mucha facilidad • Piel blanca con pecas y manchas	FOTOTIPO II • Cabello rubio • Se quema muy fácilmente • Difícilmente se broncea	FOTOTIPO III • Es el tipo más corriente en España • Se broncea fácilmente • Se quema si no se protege	FOTOTIPO IV • Piel ligeramente morena y ojos oscuros • Siempre se broncea • Se puede quemar ocasionalmente	FOTOTIPO V • Piel morena y ojos oscuros • Bronceado intenso • Raramente se quema	FOTOTIPO VI • Raza negra y ojos muy oscuros • No se quema • Igualmente, la piel puede sufrir el daño que hacen los rayos UVA

¿Son los filtros físicos mejores que los químicos?

Técnicamente no son mejores unos que otros cuando estamos usando filtros solares de alta protección. La protección total la pueden aportar tanto los físicos como los químicos o la mezcla de ambos: los filtros químicos absorben la radiación solar y, con ello, evitan que los rayos penetren en la piel, evitando el daño solar. Por su parte, los filtros físicos la dispersan (la reflejan o evitan que el rayo penetre en la piel). Ambos actúan como una armadura frente al sol.

Personalmente, aunque los físicos son más naturales, a una piel muy blanca o sensible al sol aconsejaría la combinación de ambos. Si pensamos en los inconvenientes, los filtros químicos pueden generar ciertas alergias a alguno de los componentes, sobre todo a personas muy sensibles. Los físicos usan el óxido de zinc y el óxido de titanio y reflejan los rayos de diferentes longitudes de onda, tanto UVA como UVB, aunque generalmente, al ser extracto mineral, suelen dejar un tono algo blanquecino.

¿Cuándo estoy bronceado, ya no necesito filtro solar?

Sí, lo continuamos necesitando. De hecho, el bronceado es la respuesta protectora natural de la piel frente al sol, en la que los melanocitos producen melanina, que es lo que aporta el color bronceado a la piel. Sin embargo, aunque la piel está más protegida de forma natural cuando estamos bronceados, continúa el daño a las células, nunca está totalmente protegida y se pueden originar, igualmente, lesiones cutáneas y hasta cancerígenas.

¿Si tomo cápsulas para estimular el bronceado, no necesito tanta protección?

Las cápsulas específicas para el bronceado suelen contener carotenos y otro tipo de antioxidantes (té verde, licopenos, otros flavonoides) que estimulan la producción de melanina y mejoran el tono de la piel, además de protegernos del daño solar y los radicales libres que provocan los rayos UV. Asimismo, suelen contener Fernblock o el extracto del helecho, *Polipodium leucomotos*, que es el único producto que se ha demostrado científicamente que ayuda a aumentar la resistencia natural al sol y evitar (siempre acompañado del filtro solar tópico) el daño de las células (radicales libres) y las quemaduras solares. De hecho, este producto se aconseja específicamente en personas con alergia al

sol (erupción polimórfica lumínica) o con especial sensibilidad al sol. Pero igualmente se debe aplicar filtro solar ya que la piel no queda protegida con este.

¿El maquillaje ya es suficiente para protegerme del sol?

Evidentemente es mejor ponerse maquillaje a no ponerse nada, sin embargo, los maquillajes suelen contener un filtro de SPF 15, lo que no es demasiada protección. Además, el maquillaje solo se suele aplicar una vez, mientras que es necesario reaplicar el filtro solar al menos cada dos horas. Por ello, lo ideal en verano es usar un filtro solar con color que haga el efecto del maquillaje.

¿Con qué frecuencia tengo que volver a aplicarme el filtro solar?

Las recomendaciones más habituales son las de aplicar el filtro solar y repetirlo cada dos horas, sobre todo cuando se está expuesto directamente al sol. Pero deberíamos tener en cuenta el tipo de filtro solar que estamos usando. Por ejemplo, si hacemos deporte, el sudor puede eliminarlo si no es resistente al agua, también si nos bañamos o rozamos con toallas o cualquier otra pieza de ropa. Si ponemos más filtro solar (por ejemplo 100 en lugar de 50) no quiere decir que no tengamos que repetir la aplicación, me refiero que a más protección no quiere decir que nos protegemos para todo el día.

¿Me puedo quemar los ojos? ¿y los labios?

Por supuesto, los ojos pueden quemarse más fácilmente que la piel, aunque los párpados y las pestañas protegen de la radiación directa. Sin embargo, la exposición solar puede provocar fotoqueratitis ocular (frecuente en las lámparas de UV) y más a la larga es otra de las causas de las cataratas en los ojos. Es por ello siempre debemos llevar gafas de sol.

Los labios del mismo modo pueden quemarse, aunque no veamos el color de la piel, la piel de los labios es extremadamente fina y delicada, por lo que es muy importante protegerlos del sol para evitar lesiones puntuales como descamaciones o inflamaciones y más a la larga cáncer de piel, más frecuente en el labio inferior. Siempre se aconseja usar un stick labial con un mínimo de SPF 30, cosa que conocen muy bien los alpinistas y los esquiadores. +