

La importancia de las cremas solares

Saber qué factor necesita cada persona, cuándo aplicar la crema y en qué cantidad es fundamental para protegerse de los efectos nocivos del sol

Aprovechamos el verano para recordar la importancia de protegerse de los rayos solares, pero los expertos insisten en que se deberían usar cremas con fotoprotector a lo largo de todo el año, no solo en verano. Por desgracia, este mensaje no acaba de calar, tal y como demuestran los datos que revelan un aumento constante de la incidencia de melanoma.

Además, según la última encuesta sobre hábitos de exposición al sol, percepción de riesgo y etiquetado de las cremas solares realizada por EROSKI CONSUMER a 1.000 personas de nueve comunidades autónomas, en verano, un 19% de los encuestados reconoce no utilizar nunca fotoprotectores y un 30% nunca lee la información del etiquetado.

Por tanto, aún nos falta mucho por aprender en esta materia y conviene seguir las recomendaciones de los expertos para mantener a raya enfermedades relacionadas con una exposición excesiva al sol.

No bajar de un índice 30

Para elegir un buen protector, conviene escoger uno de amplio espectro -contra UVA (rayos ultravioleta A) y UVB (ultravioleta B)-. Además, Manuel Asín, director de la primera Cátedra de Dermocosmética española en la Universidad Miguel Hernández de Elche, explica que las cremas solares protegen en función de su índice, si bien por debajo de 15 la protección es escasa y deben considerarse bronceadores. Recomienda, además, que el índice mínimo sea de 30 y siempre en función de cada tipo de piel.

Conviene tener en cuenta que la piel humana está dividida en seis fototipos que indican su resistencia a la radiación solar. Así, el fototipo 1 sería el albino y el 6, el negro. A menor fototipo, más alto debe ser el índice del fotoprotector que se utilice. Por tanto, así como un fototipo 6 no precisa fotoprotección, o bien una protección mínima, un fototipo 2 debe usar como mínimo un factor 50, que es un índice de protección muy alto. Una vez que estemos bronceados, sí se puede bajar mínimamente el índice del fotoprotector, aunque siempre por encima del 30.

Cómo aplicar la crema

Es importante aplicar el producto sobre la piel seca y en cantidades generosas. Como regla general, conviene recordar que la crema que extenderíamos en un pulgar es la cantidad que necesitamos para un brazo. Asimismo, hay que cerciorarse de cubrir por completo toda la piel sin olvidar los empeines, los labios ni el pabellón auricular.

También se debe aplicar el fotoprotector unos 20 o 30 minutos antes de salir al exterior, para que pueda absorberse

bien. Es fundamental repetir la acción si la exposición solar se prolonga en el tiempo: cada dos horas -o según se indique en el etiquetado-, aunque esté nublado y aunque hayamos salido del agua o nos acabemos de secar con la toalla.

Mención aparte merecen los bebés menores de seis meses. No es recomendable ponerles cremas con protección solar, ya que su piel es demasiado delicada para los componentes químicos que contienen estos productos. La Asociación Americana de Pediatría aconseja utilizar cremas solares en casos excepcionales: solo cuando no haya sombra suficiente y en aquellas zonas expuestas al sol (cara y dorso de las manos). Y solo se deben usar productos que hayan sido diseñados para esta edad.

No solo cremas

Las cremas no son el único elemento que hay que considerar a la hora de protegerse del sol. Para una adecuada protección solar, los especialistas recomiendan seguir las siguientes pautas:

- └ Evitar la exposición solar en las horas centrales del día, entre las 12:00 y las 16:00 horas.
- └ Buscar el resguardo de sombras y sombrillas.
- └ Utilizar gorras con una buena visera o sombreros de ala ancha, que preserven bien las orejas y parte de la cara, pañuelos y camisetas.
- └ Las gafas de sol no deben faltar. Las más recomendables son las grandes o las que tienen forma anatómica. Hay que huir de las que son de juguete, para los niños, y de las que no están homologadas. Unas gafas de sol inadecuadas pueden ser más peligrosas para la salud ocular que no utilizarlas, ya que, además de no proteger, pueden ocasionar daños irreversibles en la córnea y la retina. Su protección viene determinada por el filtro y no por el color: una coloración oscura no significa que proteja; al contrario, si es oscura y no lleva filtro, hace que se dilate la pupila y que entren más radiaciones, lo que resulta más peligroso.

➔ www.consumer.es



¿CUÁL ES EL FOTOTIPO DE TU PIEL?

La forma más efectiva de prevenir los efectos indeseables de la exposición al sol es la prevención. Para escoger los productos de protección más adecuados es importante conocer el fototipo cutáneo de cada uno:

- **Fototipo I:** piel muy clara, de color blanco-lechoso, con pecas, ojos azules y pelirrojos; se quema fácilmente, nunca se broncea y es muy sensible al sol.
- **Fototipo II:** piel blanca y pecas, pelo rubio y ojos azules; se quema con facilidad y casi no se broncea.
- **Fototipo III:** piel blanca, con el color de ojos azul, verde, miel o castaño y pelo de distintas tonalidades de marrón; se quema y se broncea de forma moderada.
- **Fototipo IV:** piel ligeramente amarronada, con pelo y ojos oscuros; se quema poco y se broncea con facilidad y de inmediato al exponerse al sol.
- **Fototipo V:** piel oscura; es raro que se quemee, se broncea con facilidad y de manera inmediata al exponerse al sol.
- **Fototipo VI:** piel negra; nunca se quema y siempre presenta reacción de pigmentación inmediata.