

Uno de cada cinco encuestados nunca se protege cuando se expone al sol en las vacaciones de verano

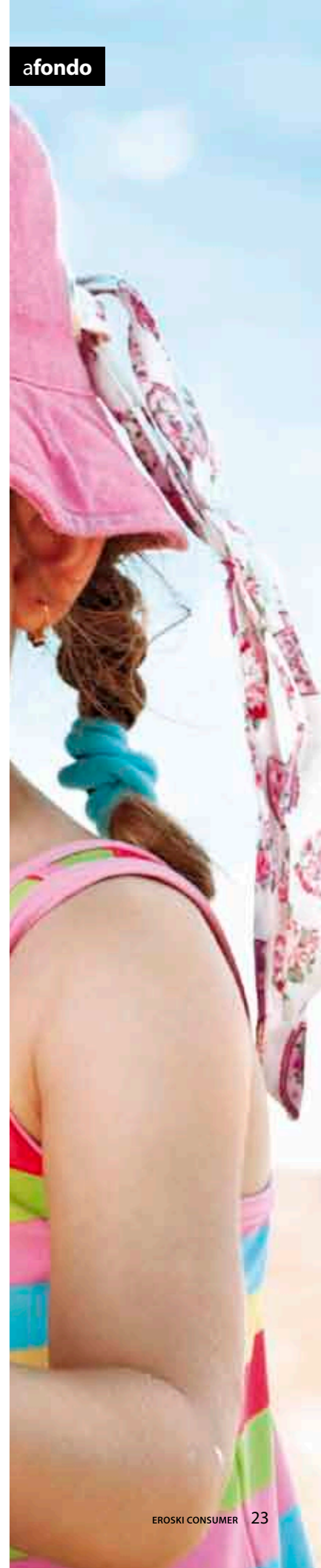
**UN 12% NO ADQUIERE CREMAS SOLARES Y TRES DE CADA
DIEZ NUNCA LEEN LA INFORMACIÓN DEL ETIQUETADO**

- El sol tiene dos caras. Por un lado, proporciona color, calor y para muchos es motivo de alegría. Es esencial en la producción de vitamina D y su exposición, siempre con moderación y vigilancia médica, forma parte del tratamiento de enfermedades dermatológicas como la psoriasis o el eccema... Pero el astro rey tiene su lado oscuro: provoca quemaduras solares que aumentan el riesgo de padecer cáncer de piel en la edad adulta.

Cada año, se diagnostican en el mundo más de 160.000 casos de melanoma. La disminución de la capa de ozono y la moda del bronceado son los dos factores que más influyen en ello, por lo que el sol debe tomarse con todas las precauciones. Para conocer los hábitos de exposición al sol de la población, EROSKI CONSUMER ha realizado durante el mes de abril una encuesta a 1.000 personas de 9 comunidades autónomas: Andalucía, Islas Baleares, Castilla-La Mancha, Cataluña, Comunidad Valenciana, Galicia, Madrid, Navarra y País Vasco. Además, se investigó cuál era su percepción de riesgo al sol y sus costumbres a la hora de adquirir crema solar. El 52% de los encuestados eran mujeres y tenían una media de edad de 46 años.

Nadie es igual frente a los rayos solares. La pigmentación de la piel, el color de los ojos, el cabello y la capacidad para broncearse de cada uno determinan a qué fototipo se pertenece, es decir, qué capacidad tiene su piel de absorber la radiación solar.

Entre los encuestados, uno de cada cinco entrevistados se ubica en el primero (pieles, ojos y cabellos muy claros que siempre se queman y cuyo bronceado es imperceptible), un 46% en el segundo (también con piel, ojos y cabello claros, pero que consiguen un bronceado moderado, aunque a menudo se queman), otro 21% en el tercero (tienen una piel más oscura, así como el pelo y los ojos, se quema en ocasiones y consigue un bronceado medio) y el 12% en el cuarto (tiene la piel, los ojos y el cabello morenos, raramente se quema y siempre se broncea).



**POCA PROTECCIÓN,
DEMASIADA CONFIANZA**

Las vacaciones y días festivos del verano son los momentos en los que los entrevistados más se exponen al sol. Sin embargo, un 19% nunca se protege de las radiaciones solares y un 21% solo a veces (en mayor medida los hombres). Además, fuera de la época estival se protegen aún menos: solo uno de cada cuatro lo hace habitualmente. Eso sí, quienes lo hacen utilizan generalmente cremas solares y gafas de sol.

Además, uno de cada dos encuestados tiene un nivel medio en la percepción de riesgo del sol. Y es que probablemente en algunos aspectos aún somos demasiado confiados: dos de cada cinco piensa que en la primera exposición solar se puede utilizar un factor de protección solar menor de 15, uno de cada cinco no sabe que cada tipo de piel absorba la radiación solar de forma diferente y que ello influya en la forma de protegerse y un 12% de los encuestados no compra habitualmente cremas solares.

EL SOL NO HECHIZA A TODOS

A un 41% de los entrevistados no les gusta tomar el sol, a un 33% solo a veces y a un 26% les encanta. Por sexos, a ellos les gusta en menor proporción que a ellas. Así, solo un 18% suele tomar el sol habitualmente.

Entre las personas que aseguran tomar el sol habitualmente o en ocasiones, un 14% comienzan a hacerlo en abril, en mayo un 25%, en junio un 29% y en julio un 23%. Como es lógico, la diversidad del tiempo meteorológico en las comunidades autónomas provoca diferencias apreciables. Mientras en Andalucía, Islas Baleares y Cataluña

la mayoría comienzan a tomar el sol en mayo, en la Comunidad Valenciana, Galicia, Navarra y País Vasco lo hacen un mes después. En Castilla-La Mancha y en la Comunidad de Madrid, optan por empezar en julio.

MÁS EN VERANO

El verano es la época en la que más personas entrevistadas se exponen al sol: el 83% lo hace durante las vacaciones y días festivos, y el 64% el resto de días estivales. Los mayores de 65 años entrevistados son quienes en menor proporción descubren su cuerpo a los rayos solares en esta época. Como curiosidad, por comunidades, destacan los gallegos (quienes toman el sol en mayor medida) y los baleares y andaluces (en menor).

Las partes del cuerpo que más lucimos al sol en verano son la cara, brazos, muslos y piernas y las manos. Los expertos recomiendan no permanecer bajo el sol durante mucho tiempo. La mayor proporción de los encuestados asegura exponerse entre 1 y 2 horas en periodo estival (un tercio de ellos) o no más de una hora (otro 22%).

Y ¿cuándo? La mitad de los encuestados eligen la mañana, de 10.00 a 12.00 horas, para exhibirse al sol durante el verano y dos tercios también se exponen

por la tarde a partir de las 16.00 horas. Sin embargo, uno de cada tres también lo hace entre las 12.00 y las 16.00 horas, pese al peligro que conlleva hacerlo, ya que la intensidad de radiación solar es máxima en ese horario.

PROTECCIÓN, ASIGNATURA PENDIENTE

Y lo más importante, ¿utilizan algún tipo de protección cuando se exponen al sol? En verano, un 19% confiesa no protegerse nunca durante las vacaciones y días festivos, una proporción que aumenta hasta dos de cada cinco el resto del tiempo. Fuera de la época estival se protegen aún menos: en vacaciones y días festivos nunca lo hace tres de cada cinco y el resto del tiempo, tampoco casi siete de cada diez.

Por sexos, son mayoría los hombres quienes no se protegen, especialmente en verano, época en la que doblan la proporción de mujeres que confiesa no protegerse nunca. Por su parte, los entrevistados de 16 a 24 años tampoco lo hacen en mayor medida, tanto en verano como el resto del año.

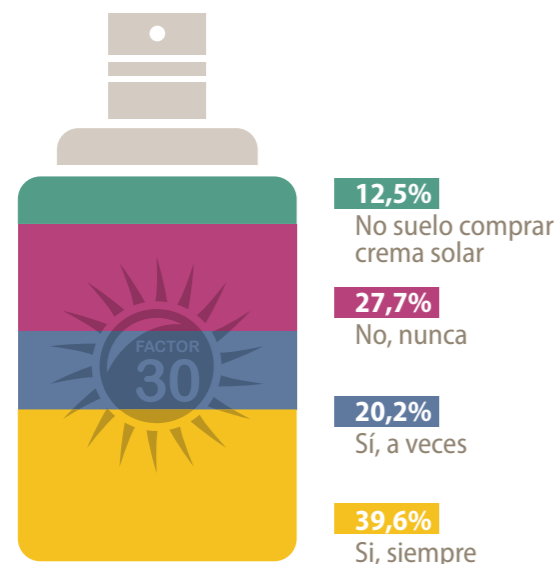
Por el contrario, quienes sí toman precauciones utilizan varios sistemas para hacerlo. Los más generalizados son la crema protectora solar (nueve de cada

diez) y las gafas de sol (siete de cada diez en verano y uno de cada dos el resto del año). En verano, la mitad asegura utilizar habitualmente un factor muy alto de crema solar (entre el 30 y el 50), y dos de cada cinco el resto del año. Sin embargo, en esta época, aumenta la proporción de aquellos que utilizan uno menor de 15: un 14% en vacaciones y un 24% el resto del tiempo. Los más propensos a utilizar este factor son los hombres y los jóvenes de entre 16 y 24 años.

Por tipo de piel, quienes en mayor proporción se protegen con un factor menor de 15 son los que pertenecen al fototipo tercero y cuarto. Sin embargo, aunque su piel sea más oscura y no se quemen con tanta frecuencia no es recomendable utilizar un FSP menor de 15.

CONSCIENTES DEL RIESGO

La teoría parece que nos la sabemos: si el sol no se toma con precaución, las consecuencias pueden ser muy perjudiciales para la salud. Sin embargo, ¿lo llevamos a la práctica? EROSKI CONSUMER ha medido esa percepción de riesgo y ha consultado a los 1.000 entrevistados sobre su opinión acerca de una serie de afirmaciones sobre la radiación y la protección solar. En función de sus respuestas, se ha cuantificado esa

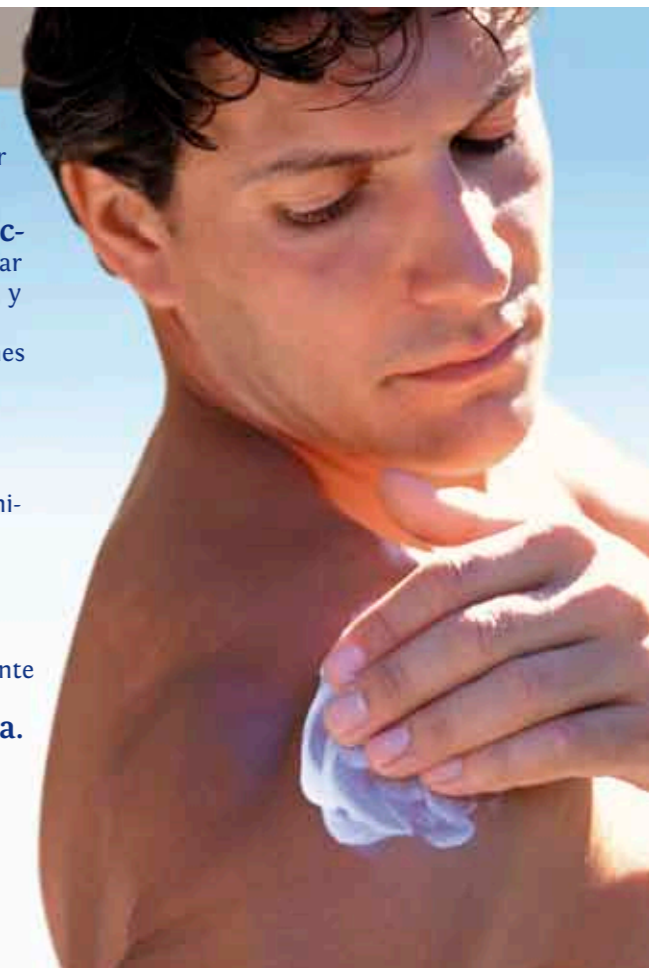
¿LEES LA INFORMACIÓN QUE SE INDICA EN EL ETIQUETADO?***Crema por un tubo**

El sol debe tomarse con todas las precauciones para **proteger la salud de nuestra piel**. Es por ello muy recomendable utilizar los fotoprotectores indicados para cada tipo de piel y sobre todo, **reducir los tiempos de exposición**. La Academia Española de Dermatología y Venereología aconseja:

- **Limitar el tiempo al sol**, sin importar la hora o la estación del año. Tener especial cuidado en zonas a grandes alturas y en latitudes tropicales, donde las radiaciones son más frecuentes. Permanecer en la sombra siempre que sea posible.
- **No hacer sombra sino buscar la sombra**. Si la sombra que proyecta es más pequeña que usted, tiene más probabilidades de quemarse. Los rayos solares son más frecuentes y la posibilidad de desarrollar una quemadura solar es mayor entre las 12 horas y las 4 de la tarde.

- **Aplicar un protector solar de amplio espectro** con un Factor de Protección Solar (FPS) al menos de 15 cuando se esté expuesto al sol (actividades al aire libre). Aplique la pantalla solar 20 o 30 minutos antes de salir al aire libre, para que tenga tiempo de absorberla.
- **Volver a aplicar el protector solar cada dos horas** cuando se encuentre en un espacio exterior, incluso en días nublados. Si parte del producto se ha eliminado mientras sudaba o se secaba con la toalla, volver a aplicar el producto.
- **Llevar ropa protectora** como pantalones largos y camisas con manga larga. Cuanto más espeso sea el tejido y más oscuro el color, mayor protección.
- **Llevar un sombrero y gafas de sol en el exterior**. El sombrero debe ser de ala ancha para proteger áreas expuestas como

- el cuello, las orejas, la calva y la cara. Las gafas de sol deben tener protección UV.
- **Evitar las superficies reflectoras** que pueden llegar a reflejar hasta el 85% de los rayos solares, y alcanzarlo incluso en la sombra, provocando quemaduras y lesiones en la piel descubierta.
- **Evitar la exposición al sol de los recién nacidos**.
- **Proteger a los niños**. Minimizar su exposición al sol y aplicar protector solar a los niños de 6 meses o más.
- El efecto perjudicial del sol es acumulativo, por ello es importante **evitar las quemaduras solares durante la infancia**.
- **Cuidado con los medicamentos** que pueden inducir fotosensibilidad. Consultar a su médico o farmacéutico.



*En abril, EROSKI CONSUMER preguntó sobre sus hábitos de exposición al sol a 1.000 personas originarias de 9 comunidades autónomas: Andalucía, Islas Baleares, Castilla-La Mancha, Cataluña, Comunidad Valenciana, Galicia, Madrid, Navarra y País Vasco. Además, se investigó cuál era su percepción de riesgo al sol y sus costumbres a la hora de adquirir crema solar. BASE: Total de entrevistados.

percepción con una escala del 0 a los 3,80 puntos, siendo 0 un nivel bajo y 3,80 un nivel alto.

Así, un 56% de los encuestados tienen un nivel medio de percepción de riesgo, un 40% un nivel alto y apenas para un 4% es bajo. Por comunidades, ningún gallego ni madrileño encuestado se clasificó con un nivel de percepción de riesgo bajo, a diferencia de los valencianos que se sitúan en este nivel en mayor proporción (un 14%). Los más conscientes de los peligros del sol son en mayor medida los gallegos, puesto que un 52% de ellos se sitúa en el primer puesto del pódium, el nivel alto de percepción.

Esta clasificación demuestra que todavía hay quien se confía demasiado. Si bien apenas un 4% considera que tomar el sol durante un tiempo prolongado nunca supone un riesgo, otro 14% considera que solo en ocasiones. Por suerte, el 82% de los encuestados piensa que es peligroso siempre: los madrileños en mayor proporción (un 93% de los consultados) que los baleares (un 14% de ellos cree que nunca supone un peligro, la proporción más alta).

Uno de cada cinco encuestados no cree que cada tipo de piel absorba la radiación solar de forma diferente, lo consideran en mayor medida los jóvenes de 25 a 44 años (un 23%). Una creencia errónea, puesto que nadie es igual frente al sol y en la población existen distintos fototipos individuales de cada persona. Por

último, solo un 6% no cree que una exposición solar inadecuada produzca envejecimiento prematuro de la piel, afecciones oculares y cáncer de piel.

UNA DE TÓPICOS

En cuanto a cómo protegerse, también existen confusiones destacadas entre los encuestados. En primer lugar, un 41% no cree que haya que utilizar un factor de protección mayor de 15 en la primera exposición solar. Es más, en similar proporción consideran que las cremas con muy alta protección protegen completamente contra el sol.

En este sentido, la legislación de la UE parte de la premisa de que ninguna crema, por muy alta protección que tenga, protege completamente contra el sol. Los fotoprotectores contienen sustancias químicas y/o físicas, denominadas filtros, capaces de absorber o reflejar las radiaciones solares, protegiendo a la piel de los efectos dañinos de las mismas. Sin embargo, el término "pantalla total" o "sun block" se ha utilizado para indicar un FPS (factor de protección solar) superior a 20, y protección frente a otras radiaciones pero, en realidad, se presta a confusión puesto que no garantiza una protección total frente a las radiaciones.

Por suerte, solo en proporciones inferiores al 15% de la población encuestada hacen caso de los siguien-

tes falsos mitos: que el sol sin cremas de protección seca granos, espinillas y puntos negros en el rostro; que las gafas de sol son solo para el verano, que no es necesario aplicarse fotoprotección si el día está nublado o si está debajo de una sombrilla, que las personas con pieles más morenas o ya bronceadas pueden prescindir de aplicarse crema protectora, y que mientras están en el agua, el sol apenas perjudica la piel.

CREMAS SOLARES

Insolaciones, quemaduras, envejecimiento prematuro de la piel, alteraciones del sistema inmunitario, afecciones oculares y cáncer de piel. Estos son solo algunos de los efectos adversos que puede provocar exponerse de manera inadecuada al sol. Para prevenirlos, la industria cosmética cuenta desde hace décadas con protectores solares o fotoprotectores.

Según la 'Guía de Protección Solar', elaborada por el Ministerio de Sanidad y Consumo, el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos y la AECC (Asociación Española Contra el Cáncer), los fotoprotectores deben incluir unas indicaciones obligatorias y también en su **etiquetado** deben contener menciones específicas que reflejan su eficacia: los índices de protección solar. Estas indicaciones, junto con frases sobre el modo de empleo y las advertencias en su uso, suponen una importante infor-

mación al consumidor que debe tenerse en cuenta tanto al elegir el producto más adecuado como al utilizarlo correctamente.

Pero ¿los encuestados leen y entienden la información que se indica en las etiquetas de este tipo de productos? En primer lugar, **un 12% de los encuestados aseguraron no comprar habitualmente cremas solares**. Destaca que sean hombres en mayor medida (un 19% frente al 6% de mujeres), con una edad superior a los 65 años (un 29% de este colectivo) y pertenecientes al cuarto fototipo (un 25% de ellos).

Otro 60% de los encuestados lee la información que se indica en el etiquetado de los productos solares que adquieren, **pero un 28% no lo hace nunca**. Por sexos, son más los hombres que confiesan no leer nunca los datos de la etiqueta (un 32% frente al 24% de ellas) y jóvenes de entre 16 y 24 años (un 54% de ellos).

Entre quienes compran productos solares y leen la información de sus etiquetas, **un 29% confiesa que nunca se fija en los ingredientes del producto**. Sin embargo, en el resto de información sí lo hacen: un 88% presta atención a la descripción sobre cómo y dónde actúa el producto (es decir, hidratación, protección inmediata, protección de rayos UVA, etc.), el 91% examina los consejos de utilización y el 94% mira el grado de protección de la crema.

Uno de cada cuatro encuestados confiesa que alguna vez ha utilizado crema solar caducada. Los más descuidados en este sentido son los jóvenes de entre 16 y 24 años en mayor medida (un 25% frente al 16% de los encuestados con 65 años o más).

Pero, en el momento de adquirir el producto, ¿qué aspectos toman en consideración? Y es que según la 'Guía de Protección Solar', **para elegir un fotoprotector**, hay que tener en cuenta una serie de factores, como a quién va dirigido, la zona de aplicación, el tipo de piel, al altitud del lugar, la hora del día y un largo etcétera.

Los encuestados que compran crema solar **siempre toman en cuenta** los siguientes aspectos: un 61% a quién va dirigido (adultos, niños o mayores), **un 55% la zona de aplicación (cuerpo, cara, calva, etc.)**, **un 43% las características de la piel, los ojos, el cabello y la capacidad para broncearse**; un 22% la hora del día en que se exhibirá al sol, el tipo de superficie que será (agua, hierba, nieve o arena) y la estación del año; y un 15% la altitud del lugar en el que tomará el sol.

www.consumer.es

NUNCA UTILIZO PROTECCIÓN SOLAR CUANDO ME EXPONGO AL SOL*

	VACACIONES Y DÍAS FESTIVOS		RESTO DEL TIEMPO	
	Verano	Resto del año	Verano	Resto del año
TOTAL	18,7%	59,5%	42,7%	68,8%
HOMBRE	26,7%	65,2%	53,3%	77,6%
MUJER	11,1%	54,2%	32,8%	60,5%
ANDALUCÍA	16,7%	65,6%	54,9%	70,6%
BALEARES	24,0%	55,7%	36,6%	60,8%
CASTILLA - LA MANCHA	17,6%	56,6%	44,4%	70,5%
CATALUÑA	18,6%	58,1%	38,5%	70,4%
COMUNIDAD VALENCIANA	29,8%	60,3%	45,3%	70,2%
GALICIA	11,3%	43,6%	23,8%	55,4%
MADRID	12,3%	60,2%	38,7%	69,4%
NAVARRA	15,7%	69,4%	35,8%	75,1%
PAÍS VASCO	28,4%	60,2%	45,4%	69,7%
DE 16 A 24 AÑOS	25,3%	68,5%	59,9%	81,3%
DE 25 A 44 AÑOS	9,4%	60,5%	38,5%	71,8%
DE 45 A 64 AÑOS	17,5%	52,7%	38,5%	61,8%
DE 65 AÑOS EN ADELANTE	34,6%	62,9%	47,6%	66,6%

*En abril, EROSKI CONSUMER preguntó sobre sus hábitos de exposición al sol a 1.000 personas originarias de 9 comunidades autónomas: Andalucía, Islas Baleares, Castilla-La Mancha, Cataluña, Comunidad Valenciana, Galicia, Madrid, Navarra y País Vasco. Además, se investigó cuál era su percepción de riesgo al sol y sus costumbres a la hora de adquirir crema solar. BASE: Total de entrevistados.

