

Quitando a los amigos de las teorías de la conspiración (y, muy particularmente, a Marcos Llorente) todos nos sabemos la teoría de memoria: protegernos de la radiación solar es lo más inteligente si no queremos aumentar nuestras opciones de padecer cáncer de piel, pero también otro tipo de lesiones cutáneas o manchas. Y aunque esta máxima funciona en cualquier época del año, el verano es un momento particularmente crítico, tanto por el tiempo que pasamos en exteriores como por la intensidad de la radiación solar.

A partir ahí, los diferentes tipos de protectores solares, los formatos y alternativas como la fotoprotección oral son, en ocasiones, difíciles de entender para quienes, simplemente, buscamos una crema que funcione en el supermercado. ¿Qué significa SPF50? ¿Son mejores los filtros químicos o los minerales? ¿Y qué pasa con los disruptores endocrinos? Respondemos a todas estas dudas con la ayuda de la dermatóloga Maribel Martínez. «La fotoprotección va mucho más allá de usar crema solar», avanza la experta.

Cómo leer la etiqueta

Lo primero es lo primero y en este caso, consiste en saber leer la etiqueta de los protectores solares. El famoso SPF. «Lo que mide es la protección frente a la radiación UVB, que es la principal responsable de las quemaduras solares. Se calcula comparando la cantidad de radiación ultravioleta necesaria para producir una quemadura solar en una piel protegida frente a una piel sin proteger. De esta manera, un SPF 50 significa que la piel puede recibir, aproximadamente, 50 veces más radiación UVB antes de quemarse», explica la dermatóloga. A partir de aquí, un SPF 15 filtra alrededor del 93 % de la radiación; un SPF 30 el 97 %; el SPF 50 cerca del 98 % y el SPF 100 alrededor del 99 %. Aunque a partir de la 30 las diferencias son pequeñas, la experta recomienda usar la 50.

Asunto diferente son los rayos UVA, relacionados con el fotoenvejecimiento, la aparición de manchas y otros daños acumulativos en la piel, pero también el cáncer. Para saber si incluyen esta protección hay que buscar su símbolo, un círculo con esas tres letras dentro. «Garantiza que la protección UVA es, al menos, un tercio de la protección UVB», señala Martínez.

Cuestión de filtros

Hay dos grandes tipos de filtros solares: están los químicos, también llamados orgánicos, y los minerales o físicos. «Los primeros funcionan absorbiendo la radiación solar y transformándola en energía térmica, mientras los segundos, como el óxido de zinc o el dióxido de titanio, actúan reflejando y dispersan-



Guía definitiva para entender la protección solar

«Es mucho más que echarse crema». Etiquetas que parecen un jeroglífico, formatos infinitos, píldoras especiales... Una dermatóloga resuelve las dudas



IXONE DÍAZ LANDALUCE

do parte de la radiación», explica la doctora, que aclara que todos los que se comercializan con arreglo a la normativa europea son igual de seguros. Pero ojo, si tenemos intolerancias, irritaciones, piel sensible, o si se aplican a pieles inmaduras como las de los bebés, los minerales se toleran mejor.

Un tema que ha hecho correr ríos de tinta en los últimos años es el de los disruptores endocrinos presentes en estos productos. «La investigación sobre este tema continua y las autoridades revisan los ingredientes. Lo que está claro es que los beneficios de una adecuada protección solar son claramente superiores a los riesgos teóricos que suelen generar preocupación en redes sociales», concede la especialista.

Crema, barra, spray, bruma... ¿El formato importa?

Hasta no hace tanto, la crema era el único formato de fotoprotección al alcance de los consumidores. Ahora, la variedad es enorme: hay sprays, brumas, geles, barras, la loción solar de toda la vida... ¿Tienen todos la misma efectividad? «Pue-

«La mayoría de la gente se echa menos protección de la necesaria cuando usa un formato en spray. Sé generoso en la aplicación»

den usarse como protección principal sin problema y son eficaces, lo que ocurre es que las cremas ofrecen una cobertura más uniforme. Por eso, siguen siendo la mejor opción para la primera aplicación del día», explica la especialista de la clínica Dermaenea de Vitoria.

A partir de ahí, las pieles grasas suelen sentirse más cómodas con geles o fluidos ligeros de absorción rápida, mientras que las secas prefieren texturas más cremosas. Y luego, cada formato tiene sus ventajas. Las barras son útiles para zonas como la nariz, los labios, los pómulos o las cicatrices; los sprays funcionan mejor para superficies más grandes como piernas y brazos y las brumas son un gran recurso para aplicar sobre el maquillaje. Eso sí, hay que ser minuciosos. «La mayoría tiende a usar menos cantidad de la necesaria cuando utilizan estos formatos, por lo que conviene ser especialmente generoso», señala la doctora. Además, pasado un tiempo, la reaplicación es fundamental. Da igual el formato. «Cuando estamos al aire libre, debe reaplicarse cada dos horas y siempre después del baño o de una sudoración intensa», indica Martínez.

¿Y la fotoprotección oral?

Sí, la fotoprotección en cápsulas o pastillas existe y es un recurso interesante, pero con limitaciones. Hablamos de preparados «ricos en antioxidantes y compuestos que ayudan a reforzar los mecanismos naturales de defensa de la piel frente a la radiación». Suelen incluir vitamina C y E, pero también D y B3, además de carotenoides o polypodium leucotomos, un extracto de helecho tropical con propiedades antioxidantes. Se recomienda empezar a tomarlas al inicio de la primavera y mantenerlas todo el verano. Pero –y este es un gran pero– nunca sustituyen a la protección tópica.

Sentido común y prendas SPF

Las medidas de protección físicas son, a menudo, las grandes olvidadas, pero, en realidad, también resultan las más eficaces. En esto se aplica, sobre todo, el sentido común. Léase: buscar la sombra en las horas centrales del día, utilizar sombreros de ala ancha, gafas de sol homologadas, pero también prendas adecuadas. Y en esto último, cada vez hay más opciones. «Ya hay muchas marcas que indican el SPF. Esto es particularmente interesante para las personas que practican deporte al aire libre o que tienen problemas en la piel», concluye la especialista.