

# La importancia de protegerse del sol

Tiempo estimado de lectura: 4 min 50 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



El sol es un elemento esencial para la vida y nuestro organismo está diseñado para aprovecharlo. La exposición solar interviene en procesos fisiológicos como la síntesis de **Vitamina D**, que **promueve la salud ósea, regula los patrones de sueño** y también **mejora algunas enfermedades dermatológicas**<sup>1</sup>.

Recibimos la luz solar en forma de ondas largas (UVA) y de ondas cortas, como a ultravioleta (UVB). Estas últimas son las responsables de las quemaduras solares; por tanto, a pesar de los beneficios anteriormente mencionados, la exposición solar también puede afectarnos de forma negativa, no solamente provocando quemaduras, sino también afectando a la regeneración celular, acelerando el envejecimiento y causando distintos tipos de cáncer cutáneo<sup>1,2</sup>.

Las personas pueden presentar distintos tonos de piel y se clasifican en función de la respuesta a la exposición solar y de la propensión para quemarse. Esta clasificación distingue hasta 6 fototipos, siendo el 1 el más claro y lo más susceptible a las quemaduras, y el 6 el más oscuro y el menos propenso a quemarse. Por ello, es necesario destacar la importancia de **intensificar las precauciones cuanto más claro sea el fototipo**; con todo, estas recomendaciones no eximen a las personas de fototipos más altos de mantener las medidas de protección<sup>3</sup>.

Con la llegada del verano se produce un aumento de horas de exposición solar y, aunque conviene mantener precauciones a lo largo de todo el año, se recomiendan una serie de medidas preventivas para evitar los efectos dañinos del sol en esta época<sup>2-4</sup>.

Entre ellas, destacan:

- Empezar la temporada con una exposición solar gradual para facilitar la adaptación de la piel

- Evitar la exposición solar entre las doce del mediodía y las cuatro de la tarde
- Limitar las horas de exposición y evitar dormir al sol
- Aprovechar la sombra para evitar la exposición solar directa
- Utilizar medidas físicas como el uso de sombreros, gafas con filtro solar o prendas de ropa.
- Mantener la hidratación, bebiendo agua con frecuencia y empleando cremas hidratantes
- Practicar deporte al aire libre al comienzo o al final de las horas de mayor exposición solar
- Aplicar fotoprotectores, incluso en días nublados, con factores de protección altos, antes de salir de casa por la mañana y al mediodía.

Aunque no son productos nuevos, conviene hacer hincapié en el apartado de los fotoprotectores por su destacada importancia y porque no siempre se utilizan correctamente.

## ¿Cómo puedo tomar el sol de forma segura?



Aunque use un factor de protección alto, no permanezca mucho al sol.



Evite la exposición solar entre las 12 y las 16 horas.



Siga las instrucciones de aplicación de los protectores solares.



Utilice el protector solar incluso en días nublados,



Ante cualquier cambio en manchas o lunares acuda al especialista.



Utilice un protector solar adecuado a cada tipo de piel.



No exponga al sol a niños menores de 3 años.



Utilice un producto que proteja contra la radiación UVB y UVA.



Proteja la piel, la cabeza y los ojos de la radiación solar.

## ¿Qué significa que una crema tenga un factor de protección solar (FPS) u otro? ¿Qué diferencia hay entre un FPS 15 y un FPS 50?

Un protector solar etiquetado con un FPS 15 indica que tardaremos 15 veces más en quemarnos comparado con el que se tardaría si no se haya utilizado ningún protector solar. Con uno de FPS 50, tardarían 50 veces más que si no utilizásemos ningún Protector. Por tanto, los FPS deben adaptarse al fototipo de piel, de tal forma que una persona con facilidad para quemarse debería utilizar FPS más altos. Además, es preciso destacar ciertos aspectos importantes:

1. No se recomienda el uso de protectores solares abiertos del año anterior

2. Es importante leer detenidamente el prospecto del producto, ya que debe proteger, al menos, frente a la radiación UVB y UVA

3. Conviene utilizar un FPS más elevado en las primeras exposiciones al sol

4. La transpiración y el tiempo en el agua también pueden reducir la eficacia de la protección solar

5. No debemos olvidar que las radiaciones UV se reflejan en el agua, la arena, la hierba y la nieve, por lo que conviene reforzar las precauciones con un FPS, sobre todo si estamos especialmente expuestos<sup>1,2</sup>

## Bibliografía

1. National Institut for Health. El sol y la piel [Internet]. Disponible en: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/el-sol-y-la-piel>

2. Center for Disease Control and Prevention. Seguridad del sol [Internet]. Disponible en: [https://www.cdc.gov/spanish/cancer/skin/basic\\_info/sun-safety.htm](https://www.cdc.gov/spanish/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm)

3. Asociación Española Contra el Cáncer. Fototipos de piel, ¿cuál es el tuyo? - Contra el Cáncer [Internet]. Blog de la Asociación Española Contra el Cáncer. Disponible en: <https://blog.contraelcancer.es/fototipos-piel/>

4. Asociación Española del Medicamento y de Productos Sanitarios. DECÁLOGO DE LA AEMPS PARA TOMAR EL SOL DE FORMA SEGURA [Internet]. Disponible en: [https://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/cosmeticos-cuidado-personal/2019/docs/NI-COS\\_3-2019-decalogo-sol.pdf](https://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/cosmeticos-cuidado-personal/2019/docs/NI-COS_3-2019-decalogo-sol.pdf)

