



Sol y protección una estrategia en salud y belleza

*No se trata de vivir sin sol, sino aprender
a convivir saludablemente con él.*

■ Por: Dra. Yanina Mohr • Dra. Guadalupe García | Consultorios Dermatológicos Lihuen

Año a año la gente toma más conciencia sobre los efectos perjudiciales de la sobreexposición solar. La “fotoeducación” es un avance muy importante en estas últimas décadas que favoreció una mayor incorporación de uso de protectores solares y un mayor cuidado ante los horarios de exposición al sol.

Sin embargo, siguen existiendo confusos mensajes que alientan el uso de protectores solares como “bronceado seguro” e incluso a la hora de elegir el factor de protección solar nos encontramos con variadísimos números o rótulos de “alta”, “baja”, “muy alta” que dificultan la elección.

El sol emite radiaciones ultravioletas de tres tipos: A (UVA), B (UVB), C (UVC). Las UVB llegan a las capas más superficiales de la piel, provocando inmediatamente las quemaduras solares y, al cabo de unos días, la coloración bronceada como respuesta a la inflamación producida por el sol. Su exposición crónica genera el denominado “fotodaño”, que consiste en la aparición de arrugas precoces, manchas y arañitas en la piel. Las UVA llegan a capas profundas de la piel, siendo hoy las más relacionadas con la aparición de cáncer de piel. Estas últimas son estables durante todo el año y a cualquier hora del día, atravesando nubes y vidrios.

Por ello, es muy importante entender inicialmente que el bronceado es un mecanismo de defensa al daño solar: por eso desaparece al dejar de exponerse, y que dicho daño solar es acumulativo en la piel. Además, hoy se sabe que las quemaduras solares intensas, más aun con ampollas, sufridas antes de los 20 años de edad son las que mayor riesgo traen

de padecer cáncer de piel a futuro. Por eso es muy importante el empleo de protectores solares desde niños (recién a partir de los 6 meses de edad), recordando igual que se desaconseja la exposición solar directa los primeros 6 meses de vida.

¿Cómo elegir un buen protector solar?

El número de Factor de Protección Solar o FPS que figura en el envase, marca la protección a UVB y es un cálculo que realiza el laboratorio según determinadas normas consensuadas. Se deben elegir los productos que anuncien protección contra UVB y UVA. Hay que tener en cuenta que pueden tener tanto el número de FPS como el rótulo de “Bajo” (FPS 2-4-6), “Medio” (FPS 8-10-12), “Alto” (FPS 15-20-25), “Muy Alto” (FPS 30-40-50) o “Ultra” (FPS más de 50). Pero el uso normal de las personas (ya sea por la poca cantidad colocada entre otras cosas por el costo del producto, la transpiración o inmersión en agua) hace que la protección real sea entre un 50% y hasta un 70% menor que la enunciada en el envase, es por eso que se recomienda el uso de factores de “Alto”, “Muy Alto” y “Ultra” protección, desaconsejándose el uso de valores inferiores.

Aunque si se trata de pieles sensibles o personas muy expuestas como deportistas se recomiendan protectores de FPS superiores a 30 y, mejor aun, si son resistentes al agua, ya que toleraran mejor los efectos de la transpiración. En niños también se prefieren los resistentes al agua, para ofrecer protección más duradera. En personas con mucho vello se recomiendan lociones o geles para su mejor aplicación

y llegada a piel. Debe aplicarse una cantidad abundante y masajear bien, al menos 15 minutos antes de la exposición al sol.

Siempre se debe verificar previamente la fecha de vencimiento, y conservar los productos lejos de fuentes de calor y sol. Como muchos de los componentes de los protectores son inestables, debe reaplicarse cada dos horas así como también después de sumergirse al agua. El roce de toallas y ropas, la transpiración y la inmersión disminuyen su eficacia protectora. Debe aplicarse el mismo factor de protección en todo el cuerpo: el melanoma es más frecuente en las piernas en mujeres; y no reducir el FPS una vez que la piel está bronceada, ya que el bronceado aporta naturalmente no más de 4 a 8 FPS, lo cual resulta insuficiente. No olvidar colocar protector en orejas, dorso de manos y pies y, los calvos, en el cuero cabelludo. Se sorprenderá cuando aun adoptando todas estas medidas se encuentre bronceado, es que no existen protectores totales o verdaderas “pantallas” para la radiación solar. Es por eso que el término “bronceado seguro” se presta a confusiones. Por lo tanto queda así claro que los protectores solares son un “complemento” frente al cuidado del sol, debiendo respetarse los horarios de sol fuerte (11:30 a 16:30 hs) y resguardándose a la sombra. Pero cuidado, el sol se refleja en superficies como arena, nieve, agua, paredes blancas, etc., y aunque estemos bajo sombra, igual lo recibimos. Por lo tanto, nunca se debe dejar de colocar protector solar. Y recordar utilizar sombreros de ala ancha y ropa de algodón de tramas cerradas para lograr un real bloqueo.