

¡La protección frente al sol, la mejor opción!

Fuente: AECC Catalunya Contra el Cáncer

09 jun 2021

Llega el verano, y con él muchas ganas de salir y estar al aire libre. Recuerda que la exposición al sol sin protección puede ser un factor de riesgo para sufrir un cáncer de piel.

Por este motivo, queremos darte algunas pautas para que puedas protegerte adecuadamente del sol y disfrutar de forma segura del verano.

Para empezar, hay que tener claro que cuando hablamos de protección solar, hablamos de protegerse frente a las radiaciones solares (fotoprotección).



[Ver imagen](#)

¿Cómo debe ser nuestra protección solar?

Hay que tener en cuenta que la protección solar pasa no solo por usar una crema para el sol, sino también por tomar ciertas medidas de precaución.

La misma debe usarse antes de cada exposición solar. Es decir, no solo cuando vayamos a tomar el sol en la playa o en la piscina, sino cuando vayamos a realizar actividades al aire libre como dar un paseo o practicar deporte.

Aun teniendo esta fotoprotección en cuenta, siempre **deberemos evitar estar bajo el sol durante periodos prolongados**, especialmente entre las 12 horas y las 16 horas. Si estamos al aire libre, aunque estemos en una zona de sombra, deberemos aplicar fotoprotección igualmente.

¿Qué fotoprotector elegir?

Es importantísimo saber qué fotoprotector elegir para mi tipo de piel o para la actividad que vaya a realizar.

Respecto a los tipos de protectores, hay que tener en cuenta que **el grado de protección frente a las radiaciones ultravioletas viene determinado por el índice FPS** (factor de protección solar) o también llamado IPS (índice de protección solar). Indica el número de veces que el fotoprotector aumenta la capacidad de defensa natural de la piel frente al eritema (enrojecimiento). Por ejemplo, si una persona tarda 5 minutos en quemarse, con un filtro de FPS 30 tardaría 150 minutos.

Siempre deberemos **elegir fotoprotectores que contengan filtros frente a los rayos UVA y UVB**. También debemos comprobar si es un producto homologado por la Unión Europea (con el logotipo CE), y si está destinado para la cara o zona específica o es para todo el cuerpo. Otra recomendación es buscar un formato que sea fácil de extender, según tengamos una piel más grasa o más seca.

Intentando resumir, **se considera una protección baja por debajo de 6; una protección media entre 6 y 12; alta entre 12 y 25; y muy alta entre 30 y más de 50**. En niños siempre es mejor protección 50.

Por último, respecto a actividades específicas, debemos recordar que en la montaña o en la nieve se debe aplicar siempre un fotoprotector alto.

¿Cuál es tu fototipo de piel?

El fotoprotector dependerá también de nuestro fototipo de piel. A menor fototipo de piel, que coincide con las pieles más claras, mayor será la protección necesaria. En líneas generales, se distinguen cuatro fototipos.

- El **fototipo I**, el menor y por tanto más sensible, es el que caracteriza a las pieles claras, pecosas, con ojos claros y pelo pelirrojo, que no se broncea nunca.
- El **fototipo II** corresponde igualmente a una piel clara, ojos y pelo de color claro, que se broncea pocas veces y tiende a quemarse. Estos fototipos serán los que tendrán que tomar aún más precauciones y no usar nunca protecciones bajas y elegir, en cambio, protecciones muy altas en cuanto haya un mínimo de exposición.
- El **fototipo III** correspondería al más común en España, con piel algo morena también en invierno, ojos y pelo castaño y pocas veces se quema. Este puede usar una protección media en general y alta o muy alta en situaciones de mayor exposición.
- Por último, el **fototipo IV** es el de piel oscura, pelo negro y ojos marrones, que rara vez se quema. Este tipo de fototipos está protegido con una protección entre media y alta.

¿Cuándo y cómo aplicar la fotoprotección?

Una vez elegido el protector adecuado, para que este sea realmente eficaz hay que saber cómo usarlo.

1. Para empezar, hay que utilizar la cantidad suficiente cubriendo toda la superficie corporal. Muchas veces nos acordamos de zonas como la cara (que necesita una crema específica para esta zona) o los hombros, pero olvidamos proteger otras como las orejas, la parte trasera del cuello o el cuero cabelludo en el caso de los niños pequeños. No olvidemos que no se puede exponer directamente a las radiaciones solares a niños menores de 3

años.

2. El fotoprotector debe **aplicarse siempre con la piel seca**. Esto es importante para repetir la protección después del baño, ya que si la piel está mojada, las gotas funcionan como una lupa y aumentan el riesgo de que se produzcan quemaduras.
3. Respecto a cuándo debe ser la primera aplicación, siempre se ha dicho que debe ser 30 minutos antes de la exposición solar. Sin embargo, últimas investigaciones han demostrado que la estabilización de la absorción del protector es efectiva 10 minutos después. Por ello, es **mejor aplicarse la crema un poco antes de exponerse al sol**. Hay que tener en cuenta que parte del producto puede desaparecer con la fricción de la ropa o el sudor. Por ello es importante que, aunque la primera aplicación sea previa a la exposición, repitamos el proceso cada dos horas. Igualmente, será imprescindible **aplicar nuevamente fotoprotector después del baño**.
4. Otra duda frecuente es si podemos utilizar el mismo fotoprotector del año pasado. En este sentido hay que tener en cuenta que todo compuesto químico tiene un periodo de eficacia. Por eso, una vez abiertos deben usarse en esa temporada, ya que no sirven de un año para otro.

No debemos perder de vista que todas estas precauciones son claves para prevenir el [cáncer de piel](#) [<https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-piel>]. Las radiaciones solares siguen siendo el principal factor de riesgo, ya que estas radiaciones son capaces de producir mutaciones en el material genético (ADN) de las distintas células que componen la piel e impedir su reparación, iniciándose así el proceso de la carcinogénesis o formación de un cáncer.

También debemos recordar que las [lámparas solares y las cámaras de bronceado](#) [<https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/prevencion/evita-exposicion-sol/bronceado-artificial>] también emiten radiación ultravioleta, que puede resultar cancerígena sin una protección adecuada.

Pese a tomar todas estas medidas para prevenir este tipo de tumores, siempre es recomendable realizar una revisión anual de la piel por parte de un dermatólogo, para determinar si tenemos lunares, marcas de nacimiento o áreas pigmentadas cuyo color, tamaño o forma esté fuera de lo normal. **Un diagnóstico precoz siempre supondrá un mejor pronóstico de la enfermedad.**