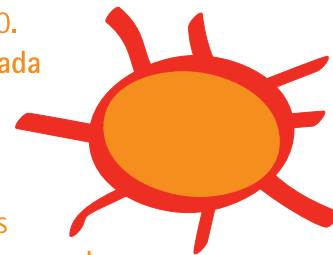




Consejos para una adecuada protección solar

El cáncer de piel: un problema creciente

La incidencia y mortalidad del cáncer de piel aumentan anualmente. En concreto, la incidencia de melanoma se ha duplicado en Europa entre los años 60 y 90. En España, los últimos datos indican que el melanoma aumenta un 10% cada año. El melanoma está directamente relacionado con la exposición solar excesiva y, por tanto, debemos protegernos. Los sanitarios debemos propiciar una reflexión sobre el precio que se está dispuesto a pagar por un bonito bronceado, deshacer la asociación del bronceado con salud, belleza y estatus social, y cambiar estos criterios por una información más correcta. Y es que el bronceado no es un síntoma de salud, es una reacción defensiva de la piel ante la agresión de la radiación solar.



Recomendaciones

TOME EL SOL DE FORMA PROGRESIVA. El bronceado de los primeros días se produce gracias a la melanina ya formada. Son necesarios unos 3 días para sintetizar nueva melanina y que ésta llegue a la superficie de la piel. Por tanto, aumentar la exposición puede conducir a enrojecimiento cutáneo y quemadura solar, no a un bronceado mayor. Hay que protegerse desde el primer día hasta el último.

APLÍQUESE EL PROTECTOR EN CASA, 30 MINUTOS ANTES DE LA EXPOSICIÓN Y EN CANTIDAD GENEROSA. La aplicación insuficiente conduce a una disminución muy importante de la eficacia. No utilice protectores de años anteriores. No lo use tras la fecha de caducidad después de abierto que figura en el envase, ya que puede haber perdido efectividad y generar reacciones adversas.

NO EXPONGA AL SOL DE FORMA DIRECTA A NIÑOS MENORES DE 3 AÑOS. Los paseos, nunca en las horas centrales del día. ¡Ojo con los juegos en piscinas y en el mar, ya que la piel se mantiene mojada y aumenta el riesgo de quemaduras!

TOME EL SOL EN MOVIMIENTO. Evite la exposición tumbado (nunca se duerma al sol) o sentado; el riesgo de quemadura aumenta por el sudor (efecto de lupa) y por la radiación reflejada en la arena. **BEBA EN ABUNDANCIA.** No descuide el aporte de zumos, fruta y agua.

SI ADVIERTE QUE UNA PECA O UN LUNAR CAMBIA DE FORMA, TAMAÑO O COLOR, consulte a su dermatólogo.

LA PROTECCIÓN FÍSICA ES IMPRESCINDIBLE: CAMISETA, GORRO, GAFAS. En pieles y personas muy sensibles (niños, embarazadas, ancianos...), es recomendable aplicar el protector por todo el cuerpo, incluidas las zonas con ropa. Las radiaciones atraviesan las ropas de verano. **LAS GAFAS SON MUY IMPORTANTES SIEMPRE, SOBRE TODO EN NIÑOS.** Los cristales han de ser de calidad para que realmente hagan de barrera para las radiaciones.

RENUOVE A MENUDO SU FOTOPROTECTOR. Si permanece expuesto más de 2 horas, repita la aplicación del protector solar de forma generosa y si permanece al sol más de 4 horas, busque zonas protegidas.

RECUERDE QUE ALGUNOS MEDICAMENTOS PUEDEN PRODUCIR FOTOSENSIBILIDAD, es decir, pueden hacerle más sensible a las radiaciones solares. Consulte con su farmacéutico.

EVITE LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA, de 12 a 16 horas.

SOLICITE INFORMACIÓN Y CONSEJO A SU FARMACÉUTICO SOBRE EL PROTECTOR ADECUADO, que dependerá de su fototipo de piel, de factores estacionales, tiempos y lugar de exposición y de la medicación o patología de cada persona.

Preguntas frecuentes

¿Los autobronceadores protegen del sol?

No. Porque no tienen filtros solares. Solo proporcionan un tono bronceado por reacción con la queratina de la epidermis, y si se dejan de aplicar, en 3 ó 4 días desaparece por eliminación de las células de la capa córnea.

¿Es cierto que debajo de una sombrilla no necesito un protector solar?

No. Hay muy poca diferencia entre la cantidad de radiación que se recibe bajo una sombrilla o fuera, debido a que la arena refleja un 20% de la radiación que recibe.

¿Mientras estoy en el agua no me quemó?

Falso. Si se nada en la superficie, el agua hace un efecto lupa que aumenta la radiación que recibe la piel.

¿Es verdad que con nubes no es necesario protegerse?

No. Las nubes retienen sólo una parte de la radiación y pueden aumentar la posibilidad de quemadura al disminuir el calor y aumentar la tolerancia a una exposición prolongada.

¿Un fotoprotector muy alto impide totalmente el bronceado?

Falso. Ningún protector solar protege al 100% de la radiación y por tanto se producirá un bronceado lento y progresivo.

¿Los UVA de cabina son mejores que la radiación solar y no te queman?

Falso. Son radiación ultravioleta y por tanto pueden dañar la piel igual. La OMS advierte de que los menores de 18 años no deben recibir sesiones de bronceado con rayos UVA, por su relación con el aumento del cáncer de piel en la etapa adulta.

¿El sol cura el acné?

No. Seca los granos de forma pasajera, pero si se interrumpe el tratamiento y la exposición solar ha sido excesiva, al llegar el otoño se produce un rebrote.

¿Es necesario reponer los fotoprotectores resistentes al agua después del baño?

Sí. El agua diluye el protector y su uniformidad en la piel, por lo que hay que volverlos a aplicar como mínimo cada 2 horas.

¿Proteger a un niño con un producto muy alto impide la síntesis de vitamina D?

Falso. Es suficiente con que algunos centímetros de la piel estén expuestos al sol (por ejemplo detrás de las orejas), para permitir la síntesis de vitamina D que favorece la fijación de calcio en los huesos.

¿Se puede utilizar perfume si el protector solar es alto?

La mayoría de los perfumes contienen productos fotosensibilizadores y lo mejor es evitarlos. La poca radiación que incide en la piel con un protector muy alto puede ser suficiente para desencadenar la reacción.

¿Si tengo una piel morena o ya estoy bronceado no necesito protector solar?

Falso. Una piel morena o bronceada tiene su primera barrera defensiva en mejores condiciones que una piel clara, pero esto no evita que la radiación UVA atraviese la epidermis y afecte a capas más profundas, con la aparición de manchas, fotoenvejecimiento y riesgo de cánceres cutáneos si la exposición es excesiva.

Si quiere más información puede contactar con nosotros escribiendo a sefac@sefac.org



Avène solar
Lo mejor de la protección UVB-UVA para las pieles sensibles

EAU THERMALE
Avène