

MITOS QUE DEBEMOS ERRADICAR DE LA PROTECCIÓN SOLAR.



CÓMO FUNCIONAN LOS PROTECTORES SOLARES

El número de la etiqueta de los protectores solares (factor de protección solar - FPS) no indica que la crema protectora proteja con menor o mayor medida, sino el periodo o tiempo durante el que estaremos protegidos. Para saberlo, debemos multiplicarlo por el tiempo que tarda nuestra piel en quemarse, que suele puede ser de unos 10 minutos. Entonces, una crema de FPS 30 nos protegerá a lo largo de unos 300 minutos, es decir, 5 horas. Aun conociendo el tiempo, debemos tender a considerar a la baja este tiempo, ya que hay factores (hora del día, el lugar en el que estemos) que disminuyen su efectividad.

La mayoría de las personas, actúan de forma inconsciente ante los riesgos que genera la exposición al sol para la salud: un muy alto porcentaje de la población solo se protege cuando va de vacaciones (playa o montaña), pero no lo hace cuando realiza actividades al aire libre. "Todo el mundo tiene que tomar medidas y la crema solo es una de ellas", asegura Agustín Buendía de la Academia Española de Dermatología, quien aclara que, además de aplicarnos el protector solar, debemos evitar la exposición al sol cuando más fuerte nos pega (en horas del mediodía), mantenernos hidratados, cubrirnos con ropa e incluso usar un sombrero para proteger la cabeza. Porque, lejos de lo que podamos pensar, ese tono que tomamos en las vacaciones, no es tan saludable como parece. Desmontamos este y otros mitos sobre el sol.

Mito 1: Estar bronceado es muy sano

El bronceado es un mecanismo de defensa de la piel ante la radiación ultravioleta, que es una agresión externa, una cosa es tener un ligero tono y otra muy distinta ir a la playa o la montaña, con la intención de ponernos morenos; La quemadura es un factor de riesgo importantísimo para el desarrollo del cáncer de piel, cuya incidencia es tan alta por los estilos de vida que nos llevan a exponernos durante mucho tiempo.

Mito 2: Es necesario ponerse moreno para sintetizar vitamina D tan útil para el cuerpo

NIT. 810.00.913-8

DIRECCION: CALLE 12 No. 5-20 Teléfonos (6) 8571888 – (6) 85577040

La Dorada – Caldas – Colombia

www.hospitalsanfelix.gov.co

Esto es falso, aunque es verdad que la síntesis de vitamina D se obtiene a través de la exposición al sol, hay un momento en el que esta síntesis, ya no se estimula más. Precisamente por esto, no es necesario pasarse horas al sol para que nuestro cuerpo obtenga los beneficios de este compuesto. Hay países que con solo con tomar el sol 10 minutos al día, tres días a la semana es suficiente.

Mito 3: Hay que ponerse el protector solar media hora antes de llegar a la playa

Este mito va ligado a la idea de que el protector solar tarda alrededor de 30 minutos en hacer efecto. Algo que no es verdad pues la absorción de la radiación ultravioleta de la crema protectora es efectiva desde el momento de la aplicación, aunque no se estabiliza hasta el minuto 10. A pesar de esto, se recomienda aplicarla tanto antes de salir como al llegar para protegernos el tiempo que tardamos en poner la sombrilla y dejar las cosas.

Mito 4: Si me pongo protector solar, puedo pasar todo el día al sol

La fotoprotección es un conjunto de medidas, y es un error centrarnos solo en la crema de protección solar, ya que no es la única ni la mejor acción al momento de estar al sol, también están la ropa, la sombra y los sombreros. Por lo tanto, por muy a gusto que estemos cuando nos tumbamos en la arena, en una hamaca de una piscina o sentados en una terraza no debemos olvidar la prudencia y ser conscientes de que el protector solar no basta: la finalidad de la crema protectora, no es permanecer más tiempo al sol, sino estar mejor protegido durante ese tiempo, además, las personas con tonos de piel más claros deben extremar las medidas.

Mito 5: Necesito protección solar para el pelo

El sol puede producir una inflamación que provoque o acelere la caída del pelo, para proteger la cabeza la mejor opción es un buen sombrero. Esto es, claro, si tenemos pelo. De lo contrario, hay que usar protector solar para zonas pilosas. Es decir, no se sugiere la misma crema que para el resto del cuerpo, para el pelo, se recomienda foto protección en gel.

Uno de los elementos o barreras que componen los actuales productos con factores de protección solar es la denominada "Pantalla solar", Este es un ingrediente activo o mezclas de estos que previenen o minimizan el bronceado, reflejando el rango de las radiaciones ultravioletas y radiaciones visibles de 290 a 770 nanómetros de longitud de onda. La función de una pantalla es que ningún tipo de radiación llegue a la piel.

Cuando se trata de la protección del sol, la ciencia es clara. Los expertos en salud coinciden en que el uso de protector solar es importante durante las actividades de verano al aire libre, para proteger la piel contra los nocivos rayos ultravioletas del sol. Demasiada exposición al sol puede provocar quemaduras de sol, envejecimiento prematuro de la piel y cáncer de piel.

En la variedad de los protectores solares que hay en el mercado están los protectores solares minerales, estos contienen ingredientes activos como el dióxido de titanio u óxido

NIT. 810.00.913-8

DIRECCION: CALLE 12 No. 5-20 Teléfonos (6) 8571888 – (6) 85577040

La Dorada – Caldas – Colombia

www.hospitalsanfelix.gov.co

de zinc actuando como protectores de la piel mediante el bloqueo de los peligrosos rayos ultravioleta, el dióxido de titanio, es por lo general un ingrediente principal en los productos de protección solar, pues funciona bien como ingrediente en la acción de filtrar los rayos ultravioleta.

Los protectores solares también contienen pequeñas moléculas con carbono que absorben la luz, como oxibenzona, octinoxato, octisalato y avobenzona.