

RECOMENDACIONES BÁSICAS SOBRE PROTECCIÓN SOLAR

1. Las medidas de protección solar deben ser aplicadas en cualquier circunstancia en que nos dé el sol, no sólo en la playa o piscina, y en toda la piel expuesta al sol. Esto es especialmente importante en primavera y verano, en personas de piel muy clara y sensible, y en personas con factores de riesgo para padecer cualquier forma de cáncer de piel.
2. En relación con el melanoma, la exposición habitual al sol de forma prolongada en el tiempo, a menudo por motivo laboral, incrementa el riesgo de algún tipo de melanoma en zonas generalmente expuestas y no cubiertas por ropa, como la piel de la cara. Sin embargo, la exposición intermitente (a menudo en fines de semana o periodos vacacionales) de zonas habitualmente cubiertas por ropa, como la espalda, aumenta el riesgo de otros tipos de melanoma, que con frecuencia se asocian a antecedentes de quemadura solar. Es especialmente importante por todo ello protegerse bien tanto en situaciones de exposición solar prolongada y reiterada en el tiempo como en situaciones de exposición solar esporádica o intermitente con riesgo de quemadura.
3. Es preferible evitar la exposición solar entre las 12 y las 16 horas. En particular, debemos evitar los “baños de sol” a esas horas.
4. La mejor protección solar la ofrecen la sombra y la propia ropa. En pieles muy sensibles, o en situaciones de exposición solar muy intensa y/o prolongada, debemos recurrir a la ropa como mejor fuente de protección (camiseta, pantalón, gorra con visera o ala ancha, gafas de sol). La ropa muy fina, muy clara o húmeda ofrece menor protección. En las zonas que inevitablemente queden descubiertas deberemos utilizar productos de uso tópico de protección solar (“cremas solares” en sentido amplio).
5. El agua de mar, la arena de la playa y la nieve reflejan mucho la luz solar. Incluso a la sombra nuestra piel recibirá una cierta cantidad de luz ultravioleta. Téngalo en cuenta cuando se encuentre en estos ambientes.
6. Los productos tópicos de protección solar (en forma de crema, leche, gel, spray, barra de labios, etc.) están diseñados para reducir el daño producido por la luz solar en nuestra piel, pero no para que aumentemos indiscriminadamente el tiempo de exposición solar.
7. En general deberemos elegir productos con índices de protección entre 20 y 50, según la mayor o menor claridad y sensibilidad de nuestra piel, así como la intensidad y duración de la exposición solar prevista. Son preferibles los productos que protegen frente a radiación ultravioleta A y B. No sólo el índice o factor de protección es relevante, también lo es la cantidad de producto aplicada y que dicha aplicación sea homogénea en la piel expuesta al sol. Si se emplea una cantidad de producto muy pequeña en zonas amplias, la protección real obtenida será muy inferior a la indicada en el envase.
8. La diferencia entre crema, leche, gel o spray reside sobre todo en los excipientes, no en los principios activos del protector. La leche, y especialmente el spray y el gel, son más fáciles de aplicar y extender en zonas amplias, así como en pieles con mucho vello.

9. Existen productos especialmente pensados para la piel de los niños. En cualquier caso, en los primeros 2 años de vida no debe ponerse a un niño “a tomar el sol”.
10. Existen productos especialmente diseñados para pieles muy sensibles y con facilidad para presentar reacciones alérgicas. En caso de duda al respecto, pida consejo a su farmacéutico o a su dermatólogo. Ante la duda de una posible reacción alérgica a un producto de protección solar, la mejor opción es que sea valorado por un dermatólogo.
11. Una vez elegido el producto a utilizar debe recordar que:
 - Debe aplicar el producto media hora antes de comenzar a exponerse al sol y sobre una piel limpia y seca.
 - Debe ser aplicado de forma homogénea en toda la superficie corporal expuesta al sol. En caso contrario, las zonas menos protegidas podrían quemarse con más facilidad.
 - Cuando se exponga al sol de forma prolongada debe repetir la aplicación del producto cada 2 horas. Esto es especialmente importante si los baños en agua son frecuentes o si se suda mucho.
 - Un buen protector solar, utilizado correctamente, ayuda a disminuir el daño que el sol produce en nuestra piel, pero no lo suprime absolutamente. Debemos recurrir al protector solar como una forma de ayudar a nuestra piel ante la radiación solar que inevitablemente vamos a recibir por nuestras ocupaciones o actividades al aire libre. La exposición que sea intensa, innecesaria y evitable (el clásico “baño de sol” en horario próximo al mediodía, por ejemplo), mejor evitarla.
12. Una exposición solar moderada y controlada puede aportar algún beneficio para nuestra salud, en parte mediado por la estimulación de la síntesis de vitamina D en nuestra piel. Dependiendo de la sensibilidad de nuestra piel y de su grado de bronceado, una exposición diaria y regular de minutos (5 a 20 minutos), sin protector o con protector de índice bajo, a media mañana o a media tarde, en condiciones que no nos provoquen quemadura, puede ser globalmente beneficiosa para nuestra salud. Protección solar no es necesariamente lo mismo que “nada de sol”. Sin embargo, lo que es válido para la población general puede no serlo para usted si padece alguna enfermedad asociada a fotosensibilidad, si padece alguna enfermedad asociada a un claro aumento del riesgo de cáncer de piel o si toma medicamentos que producen fotosensibilidad. En caso de duda, consulte con su dermatólogo. Cuando por las características de su piel sea necesario reducir mucho o suprimir la exposición solar puede estar indicado medir sus niveles en sangre de la vitamina D. Suele medirse la 25(OH)D3. En caso de deficiencia de vitamina D deberá considerarse la administración de suplementos de esta vitamina.