umivale Activa | suma Interrutual

ELECCIÓN DE FOTOPROTECTORES

EFECTOS DEL SOL SOBRE LA PIEL

El sol tiene una gran importancia para nuestra vida y nuestra salud. Sabemos que las **radiaciones solares** proporcionan sensación de calidez y luminosidad, potenciando la sensación general de bienestar. Pero hay que tener en cuenta que el sol puede tener efectos no tan beneficiosos sobre nuestro cuerpo. Los más comunes son las **alteraciones en la piel** siendo las más frecuentes **el enrojecimiento y las quemaduras**, sobre todo cuando nos exponemos al sol de forma inadecuada.

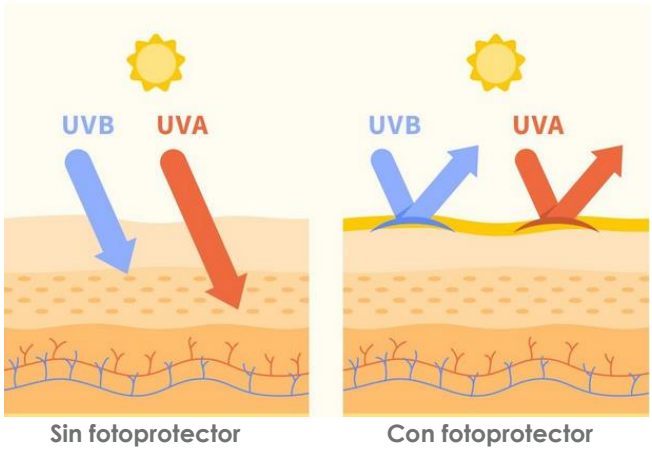
Otros posibles efectos de las radiaciones solares sobre la piel son **las manchas**, además de la **pérdida de elasticidad y textura**, con la consiguiente **formación de arrugas**. Está demostrado científicamente que **las Radiaciones Ultravioleta (RUV)**, tanto las **UVA** como las **UVB** son causantes de **cánceres de piel** (melanoma y carcinomas no melanoma). Tanto es así que el propio **Código Europeo Contra el Cáncer**, recoge un punto donde indica que se debe: "Evitar una exposición excesiva al sol, sobre todo en niños. Utilizar protección solar. No usar cabinas de rayos UVA".

¿CÓMO PODEMOS PROTEGER NUESTRA PIEL DEL SOL?

A. Protegiendo la piel con barreras físicas (se interponen entre la piel y las RUV):

En los momentos de más intensidad de sol es conveniente: **permanecer en interiores**, **buscar sombras de porches**, **techados, toldos, sombrillas, árboles y vegetación**. Además, debemos **cubrir nuestra superficie corporal al máximo**: utiliza ropa que te cubra la mayor parte posible del cuerpo. Utilizar calzado, camisas o camisetas holgadas y de manga larga, pantalones y vestidos largos, de trama un poco gruesa (no fibras de poliéster) y no mojados, especialmente en los momentos de exposición más intensa (existen **tejidos que protegen de las radiaciones ultravioleta**: **UPF** (Ultraviolet Protection Factor). **Igualmente utilizar gorras o sombreros de ala ancha** para proteger cabeza y cara, cuero cabelludo y nuca, orejas y cuello. También se deben **proteger los ojos con gafas de sol.** Es conveniente que las gafas sean **homologadas y tengan filtros para los rayos de luz y RUV**.

B. Utilizando barreras directamente en la piel: las cremas fotoprotectoras:



Casi siempre hay zonas de piel que quedan expuestas al menos durante un tiempo (durante el baño, al hacer actividades deportivas, en algunos trabajos…). En las zonas de piel que no están suficientemente protegidas se necesita utilizar otro tipo de **barreras** que son las **cremas con Factores de Protección Solar (FPS) o fotoprotectores tópicos o cutáneos**.

Estas cremas en su composición llevan determinadas sustancias o moléculas (pueden actuar como barreras físicas, químicas o mixtas), que actúan como filtros de las radiaciones solares o bien como barreras que las repelen. Los componentes químicos suelen absorber y transformar la energía de las radiaciones evitando el daño a la piel, mientras que los compuestos que actúan como barreras físicas, dispersan las radiaciones y las reflejan.

En el **entorno social** empleamos habitualmente este tipo de protecciones cuando practicamos deporte al aire libre, visitamos la playa o la montaña en época estival o a diario en nuestra cara.

En el **entorno laboral** también **deben emplearse los fotoprotectores como complemento a los EPI´s** que son puestos a disposición del trabajador por parte del empresario (en caso de riesgo derivado de exposición solar).

Más Información:

Campaña realizada en colaboración con: asociación española contra el cáncer

Plan General de Actividades Preventivas 2025
GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES · SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL · DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

ELECCIÓN DE FOTOPROTECTORES

CLAVES PARA ELEGIR UN FOTOPROTECTOR SOLAR

Hay que adecuar la elección del tipo de crema en base a:

1. **La intensidad de la exposición UV** o según el **ÍNDICE UV**. Este es un índice establecido a nivel internacional, que permite estimar de forma estándar la medida de intensidad de la radiación ultravioleta que hay en los diferentes puntos de la superficie de la Tierra, y que **va desde 0 a más de 11**. **A mayor número**, hay **mayor intensidad de radiación UV**, **y por tanto hay mayor riesgo de daño en la piel**, lo que hace más necesarias las medidas de protección solar.

2. **El tipo de piel o FOTOTIPO.** Los fototipos de piel son una clasificación creada para conocer la capacidad que tiene la piel de reaccionar ante las radiaciones ultravioletas y es clave para saber qué protector solar utilizar. Existen 6 fototipos en función de la acción del sol sobre la piel y las características de la persona:

   - **Fototipo I**: es aquella piel excesivamente sensible a la radiación ultravioleta por lo que **siempre se quema**, nunca se broncea y se descama muy notablemente. Suelen ser pieles muy blancas en personas con pelo y ojos muy claros.
   - **Fototipo II**: es aquella piel sensible que **se quema casi siempre fácilmente**, alguna vez se broncea y se descama de forma notable. Suelen ser pieles blancas en personas con ojos azules o pardos y pelo claro. Necesitan un factor de protección muy alto (SPF ≥50).
   - **Fototipo III**: es aquella piel que **se quema moderadamente** y se broncea progresivamente. Suelen ser pieles blancas-beige en personas con ojos y pelo pardos.
   - **Fototipo IV**: es aquella piel que **se quema moderadamente** y se broncea con facilidad y de forma inmediata al exponerse al sol. Suelen ser pieles ligeramente tostadas en personas con ojos y pelo pardos u oscuros.
   - **Fototipo V**: es aquella piel que **raramente se quema** y se broncea con facilidad e intensidad. Suelen ser pieles morenas en personas con ojos y pelo oscuros.
   - **Fototipo VI**: es aquella piel que **no se suele quemar** y se broncea intensamente. Suelen ser pieles muy oscuras en personas con ojos y pelo oscuros.

ELECCIÓN DE FOTOPROTECTORES

CLAVES PARA ELEGIR UN FOTOPROTECTOR SOLAR

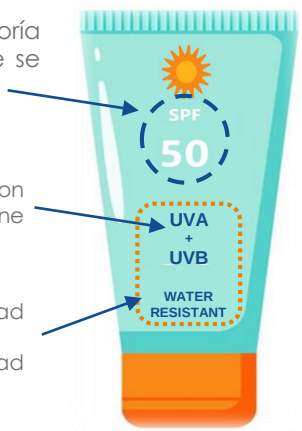
Como hemos visto, hay que adecuar la elección del tipo de crema en base al tipo de piel o FOTOTIPO y a la intensidad de la exposición UV o según el ÍNDICE UV.

De acuerdo a esto, se elige la **crema con el FPS** (**Factor de Protección Solar**). El FPS es la categoría de protección solar y representa el número de veces por el que se multiplica el tiempo que se puede estar expuesto sin sufrir quemaduras:

FPS	Tiempo aproximado de exposición sin sufrir quemaduras solares	Categoría/ protección
15	15 minutos (2,5 horas)	Baja
30	300 minutos (5 horas)	Media
50	500 minutos (8 horas)	Muy alta
50+	+8 horas	Muy alta

Otras características importantes:

- **Protección frente a la radiación**. Se expresa con las siglas UVA y UVB. Cuando un protector tiene ambas se le denomina **de amplio espectro**.
- **Resistentes al agua y al sudor**.
  - **Water resistant**: no pierde capacidad protectora tras 40´ debajo del agua.
  - **High water resistant**: no pierde capacidad protectora tras 80´ debajo del agua.



OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Es conveniente el uso de **cremas con alto FPS en zonas expuestas** para las actividades diarias de **casi todo el año**.
- Es recomendable que el **FPS sea de 50 o más durante las vacaciones**, **y épocas estivales**, sobre todo si son en entornos con sol.
- Dependiendo de la zona geográfica, entorno, FOTOTIPO, ÍNDICE UV y tiempo de exposición al sol, en muchos casos es necesario aplicar **FPS de 50 o más**.

Cuando aplicar la crema solar

30 min. antes

Cada 2-3 horas
Aunque sean cremas resistentes al agua

- La crema se debe **aplicar abundantemente con una capa gruesa y por toda la piel expuesta**, sin olvidar ninguna zona (nuca, orejas, cuero cabelludo, pies...).
- Se debe extender en la piel seca (porque si está mojada el agua hace que se pierda eficacia y actúa como lupa para el daño solar) y hacerlo unos **30 minutos antes de exponerse al sol**.
- Necesita **volver a aplicarse cada dos o tres horas al menos**, según el tipo de exposición y actividad que se realice (porque el roce, el sudor, y la propia luz solar hace que se pierda la eficacia del protector). Siempre que sigamos expuesto al sol.
- Independiente de que sean **cremas resistentes al agua**, **deben aplicarse cada pocas horas**, ya que la actividad y tiempo de inmersión hacen que la crema pierda eficacia; además de por la sudoración, el roce con la toalla, etc.
- **Vigilar la fecha de caducidad del protector**. Las cremas pierden eficacia con el tiempo, tras abrirse, y **dependiendo de las condiciones en que se conserven** (no expuestas a altas temperaturas, adecuadamente cerradas y si no se ha superado la fecha de caducidad tras la apertura indicada en el envase); por lo que **pueden no proteger adecuadamente**. No se deben utilizar las cremas abiertas del verano o temporada vacacional pasada, salvo que sepamos que se han cumplido los requisitos que mantienen su efectividad fotoprotectora.

RECUERDA: debes vigilar tu piel, realizar la autoexploración cutánea, valorar cualquier cambio posible y consultar con tu médico las dudas

Más Información:

Campaña realizada en colaboración con: asociación española contra el cáncer

Plan General de Actividades Preventivas 2025
GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES · SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL · DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL