

FOTOPROTECCIÓN - CONSEJOS PRÁCTICOS

Introducción

El sol es fundamental para la vida y tiene efectos positivos sobre el organismo, como por ejemplo, facilitar la síntesis de Vitamina D (que ayuda a absorber calcio por parte de los huesos) o mejorar el estado de ánimo. Por otra parte, las radiaciones ultravioletas del sol (o emitidas por aparatos de sol artificial), especialmente la radiación ultravioleta A y B (UVA y UVB, respectivamente) tienen también unos efectos negativos. Las radiaciones UVA y UVB disminuyen las defensas inmunitarias del organismo, envejecen prematuramente la piel (salen más arrugas y más manchas oscuras) y favorecen la aparición de cáncer cutáneo y de cataratas en los ojos. En este sentido, la fotoprotección resulta una estrategia fundamental para reducir estos efectos no deseados

La fotoprotección es más importante en individuos de piel y/o ojos claros, que presentan un mayor riesgo de quemarse con el sol. Los tipos de piel según el riesgo para quemarse (fototipos) son los siguientes:

Fototipo	I	II	III	IV
Se broncea	Nunca	A veces	Siempre	Siempre
Se quema	Siempre	A veces	Raramente	Nunca
Color de pelo	Pelirrojo	Rubio	Castaño	Negro
Color de ojos	Azul	Azul/Verde	Gris/Marrón	Marrón

Recomendaciones sobre fotoprotección

La fotoprotección no sólo implica la aplicación de una pantalla solar en crema, sino que también incluye una serie de recomendaciones de tipo general:

- Mantenerse a la sombra, especialmente durante el mediodía. Las horas con mayor insolación en nuestro país, durante el verano, son de 12-17 horas. Las nubes ofrecen una protección relativa. Las nubes que más protegen son las nubes bajas y gruesas.
- No tomar el sol con la intención de broncearse progresivamente. Quemarse es perjudicial pero broncearse sin sufrir quemaduras solares, también. Resulta especialmente importante proteger a los niños del sol, ya que tienen una piel más sensible y que una gran parte de las radiaciones solares que acumulamos a lo largo de la vida, las recibimos durante la infancia.
- Cubrirse la piel con ropa para que la piel no quede descubierta al sol
- Utilizar un sombrero que permita mantener cara, cabeza, orejas y cuello a la sombra.
- Utilizar gafas de sol que protejan tanto del UVA como del UVB. Si no bloqueamos estos rayos al 100%, las gafas pueden ser más perjudiciales que beneficiosas (con la oscuridad que dan los cristales oscuros se dilata la pupila y pasan un mayor número de radiaciones ultravioleta). Esto resulta especialmente importante en niños, y se recomienda que un óptico asesore sobre el tipo de gafas solares necesarias para cada caso.

Fotoprotectores

Son sustancias que se aplican sobre la piel para protegerla de los efectos nocivos de la radiación ultravioleta.

Los fotoprotectores permiten exponerse al sol más tiempo sin sufrir quemaduras. El índice que mide cuánto tiempo de más podemos exponernos al sol se denomina Factor de Protección Solar (SPF). Por ejemplo, si nos quemamos con una exposición solar de 15 minutos, un fotoprotector con SPF de 10 nos permitiría estar 10 veces más al sol sin quemarnos, es decir, 150 minutos (2.5 horas).

Hay 2 tipos de filtros solares:

- **Físicos:** reflejan la radiación, dispersándola. Incluyen el dióxido de titanio y la mica. Son menos cosméticos que los químicos, aunque recientemente existen productos cosmeticamente muy este punto s'ha mejorados.

- **Químicos:** Absorben la energía de la radiación UV, transformándola en energía no perjudicial. Los más comunes son: El ácido para-aminobenzoico, los cinamatos, las benzofenonas, etc

La mayoría de fotoprotectores contienen tanto sustancias físicas y químicas.

En general, con un SPF de 15 suele ser suficiente para la mayoría de individuos, con fototipo III. En niños se recomienda empezar con un fotoprotector de SPF 20. El fotoprotector debe aplicarse 30-45 minutos antes de exponernos al sol. Debería reaplicarse cada 30 minutos después de iniciarse la exposición solar y tras el baño o intensa sudoración. Debe aplicarse cada 2 horas.

Índice Ultravioleta (IUV)

Este parámetro evalúa la cantidad de radiación ultravioleta que se recibe (y que depende de factores ambientales locales, contaminación, capa de ozono, etc). Se denomina índice ultravioleta o índice UV (IUV) y difiere en cada área geográfica, día y hora, por lo que se realiza un cálculo diario que, en nuestro entorno, puede consultarse a la página web, del Instituto Nacional de Meteorología.

La aplicación de fotoprotectores debe adecuarse en función de nuestro fototipo y del IUV.

Fotoprotección en la infancia

- Debe fomentarse el uso de camisetas, sombreros y gafas de sol (homologadas) durante el verano.
- Limitar la exposición solar al mediodía.
- Buscar las zonas con sombra.
- Fotoprotectores: Deben tener un SPF de 20 o superior. En niños se recomiendan fotoprotectores físicos, puesto que se asocian con un menor riesgo de reacciones alérgicas y a que los niños absorben más los fotoprotectores
- químicos. En niños menores de 6 meses debe evitarse la exposición directa al sol y no se recomienda la aplicación de ningún tipo de fotoprotector tópico. La exposición solar directa también debe limitarse en niños menores de 3 años.