

SERVICIO DE DERMATOLOGÍA

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 la 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. Es preferible evitar la exposición solar entre las 12 y las 16 horas. En particular, debemos evitar los “baños de sol” a esas horas.
3. El agua del mar, la arena de la playa y la nieve reflejan mucho la luz solar. Incluso a la sombra o tras un cristal, nuestra piel recibirá una cantidad considerable de radiación ultravioleta. En esas condiciones aumenta el riesgo de quemadura, por lo que deben seguirse de forma más estricta las medidas de protección. En alta montaña y en zonas tropicales también la radiación solar es más intensa. Protéjase.
4. La mejor protección solar la ofrece 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 forma de protección (camiseta, pantalón, gorra con visera o ala ancha, gafas de sol con filtro UV, etc.). La ropa húmeda disminuye la protección. En las zonas que inevitablemente queden descubiertas deberemos utilizar productos de protección solar.
5. En los días nublados también debe protegerse, ya que parte de la radiación ultravioleta atraviesa las nubes.
6. No se recomienda el uso de los rayos UVA artificiales,
7. Precaución con algunos medicamentos tópicos o sistémicos y sustancias como los perfumes, que pueden ser fotosensibilizantes (desencadenar alergia por acción de la luz solar).
8. Los productos tópicos de protección solar (en forma de crema, leche, spray o gel, así como barras labiales) están diseñados para reducir el daño producido por la luz del sol en nuestra piel, pero no para que aumentemos indiscriminadamente el tiempo de exposición solar.
9. En general debemos elegir productos con índices entre 30 y 50 o superiores a 50 y que protejan frente a rayos ultravioleta B y A. La diferencia entre crema, leche, spray y gel reside en los excipientes, no en el principio activo del protector. La leche, y especialmente el spray y el gel, son más fáciles de aplicar y extender en zonas extensas, así como en pieles con mucho vello.
10. Existen productos especialmente pensados para la piel de los niños. En cualquier caso, en el primer año de vida no debe ponerse a un niño a “tomar el sol”. No se recomienda el uso de fotoprotectores en menores de 6 meses y en todo caso en los niños más pequeños se deben usar sólo fotoprotectores con filtros físicos también llamados minerales.
11. Una vez elegido el producto que va a utilizar, debe recordar que:
 - a) Debe aplicar el producto media hora antes de comenzar a tomar el sol, y sobre una piel limpia y seca.
 - b) Éste debe ser extendido en cantidad suficiente y de forma homogénea en toda la superficie corporal expuesta al sol. Poner especial cuidado en las zonas más sensibles al sol: cara, cuello, cuero cabelludo, orejas, escote, empeines. En caso contrario, las zonas menos protegidas podrían quemarse con más facilidad.
 - c) Cuando se exponga al sol de forma prolongada debe repetir la aplicación del producto cada 2-3 horas. Esto es especialmente importante si los baños son frecuentes o si se suda mucho.
 - d) Un buen protector solar, utilizado correctamente, ayuda a disminuir el daño que la radiación ultravioleta provoca en nuestra piel, pero no lo suprime absolutamente. Debemos recurrir al protector como forma de ayudar a nuestra piel ante el sol que

inevitablemente vamos a recibir por nuestras actividades al aire libre. La exposición solar que sea innecesaria y evitable (el clásico “baño de sol”, por ejemplo) es mejor evitarla.