

SOL

te quiero, te odio

Ni dejarse la piel en la playa ni renunciar por completo a los beneficios de la radiación ultravioleta. Las últimas corrientes en hábitos solares aconsejan exponerse a los rayos sin protección entre 10 y 20 minutos diarios. Esta es una guía para disfrutar en Semana Santa del astro rey de manera responsable.

Texto María Fernández-Miranda / Fotos Lorenzo Muzzeqi / Ilustraciones Diana Tussel



El día que Coco Chanel sentenció, allá por los años 30, que «el bronceado es chico» puso a las mujeres en un aprieto. Desde entonces nos debatimos entre el deseo de lucir moreno y el miedo a los riesgos que ello implica. Porque, al margen de las causas genéticas que no podemos evitar, resulta irrefutable que «el principal motivo del cáncer de piel es la exposición al sol y a las cabinas de rayos UVA», como afirma Pablo Lázaro, vicepresidente de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). Este organismo aporta una cifra reseñable: el índice de mortalidad de quienes sufren melanoma (el tumor cutáneo menos frecuente pero más agresivo) asciende en España al 20%. Y, sin llegar a ese extremo, el sol presenta otros muchos efectos perjudiciales: arrugas, manchas, reacciones de fotosensibilidad... Ahora bien, tampoco conviene demonizarlo. En Australia, por ejemplo, se han tomado tan a pecho la protección que ahora empiezan a detectar carencias de vitamina D (la piel responde a la radiación produciendo esta sustancia). Entonces, ¿cuáles son los hábitos solares correctos? «En el término medio está la virtud», resume Ángel Pizarro, jefe de la Unidad de Prevención y Diagnóstico Precoz de Melanoma de las clínicas Dermatológica Internacional y Ruber. «Las quemaduras se deben evitar siempre», recuerda este experto, «pero una exposición moderada al sol tiene algunos beneficios para la salud y no sólo no aumenta el riesgo de melanoma sino que, según algunos estudios epidemiológicos, incluso parece tener cierto efecto protector frente a este cáncer». La clave está en determinar qué entendemos por exposición —



20% es el índice de mortalidad de quienes sufren melanoma (el tipo de cáncer de piel más grave)

La cantidad correcta de fotoprotector: **2 miligramos** por centímetro cuadrado de piel

La radiación de una cabina de rayos UVA es hasta **10 veces** superior a la que recibimos durante un día soleado en el Mediterráneo

Los productos solares se tienen que aplicar **30 minutos** antes de la exposición

* Fuente: Academia Española de Dermatología y Venereología



En spray

El protector ideal, según el doctor Ángel Pizarro, debe ser fotoestable (es decir, que tarde en degradarse al exponerse a la luz del sol), resistente al agua y al sudor, no irritante, con etiquetas claras... También tiene que resultar «cosméticamente agradable y cómodo de aplicar», porque de esa forma no nos dará tanta pena repartirlo una y otra vez por el cuerpo. En línea con este último requisito, cada vez más laboratorios ofrecen sus fórmulas en formato spray, uno de los más prácticos.



- 1 Aceite Solar SPF 30 (19,70 €), de Avène.
- 2 Sun Protection Milky SPF 30 (18,50 €), de Rituals.
- 3 Leche Corporal y Facial SPF 20 (19,95 €), de Nuxe.
- 4 Bruma Seca SPF 50 (13,95 €), de Garnier Detail.
- 5 Sport SPF 30 (35 €), de Germaine de Capuccini.
- 6 Protector Barrier SPF 30 (22,15 €), de Selvert.
- 7 Capital Soleil SPF 30 (21 €), de Vichy.

moderada. «Entre 10 y 20 minutos de sol al día, a media mañana o a mitad de la tarde, sin protección o con un índice bajo», resuelve el doctor Pizarro. Eso sí, conviene evitar que los rayos incidan directamente en la cara, ya que, «al estar permanentemente expuesta, acaba acumulando más daño que otras partes del cuerpo», matiza. Otro apunte: «En personas con la piel muy clara y sensible o que presenten factores de alto riesgo de cáncer cutáneo lo más sensato sería mantener una protección solar estricta y tomar vitamina D por vía oral, bajo control médico». Para el resto de la población, la pauta es disfrutar de ese máximo de 20 minutos diarios sin mayores precauciones, lo cual no quiere decir que renunciemos al fotoprotector el resto del tiempo, especialmente si vamos a pasar una larga jornada al aire libre.

La receta del doctor Lázaro añade otras ideas: «Tenemos que recuperar la cultura mediterránea. El sol es bueno, le debemos gratitud, pero no he conocido a ningún señor mayor de los pueblos de Valencia que se ponga a tomarlo a las tres de la tarde». Este dermatólogo insta a sacar la sombrilla del trastero. «Debajo de ella si te pones moreno, ¡pero de manera civilizada! Llega el 40% de la radiación, debido al reflejo en la arena». Además, es partidario de utilizar el sombrero de toda la vida y también las nuevas prendas que absorben los rayos. En este sentido, existen dos sustancias (denominadas Cibafast-Cel y Tina-sorb-S) que potencian ese efecto protector de la ropa. Eso sin olvidar las tradicionales cremas solares, cada vez más avanzadas. «Disponemos de filtros muy eficaces, con un perfil de tolerancia excelente», asegura José Ginestar, director

Concentrado antioxidante Phloretin CF (156 €), de SkinCeuticals.



Trucos playeros

¿Cómo reforzar nuestra protección frente a los rayos ultravioleta? Leonor Prieto, directora científica del grupo L'Oréal, nos da dos consejos. El primero consiste en tomar píldoras solares desde 15 días antes de irnos de vacaciones. El segundo es aplicar un concentrado antioxidante en el rostro, justo antes de extender el fotoprotector. Si seguimos sus recomendaciones, nos quemaremos menos y conseguiremos un bronceado más bonito y duradero.

Cápsulas Sensibilidad Solar (23,50 €), de Iméov.



«Debajo de la sombrilla sí te pones moreno, ¡pero de manera civilizada! Llega el 40% de la radiación»

(Pablo Lázaro, dermatólogo)



Urbanos

«El 90% de las personas que pasan por la consulta de un dermatólogo, independientemente del problema que les haya llevado allí, reciben esta recomendación: *Protéjase del sol*», afirma la doctora Elena González Guerra, del Instituto Médico Estético Quintana. Y es que, aunque hay que extremar las precauciones durante el verano, debemos tener cuidado todo el año. Por eso existen los solares urbanos, de empaque pequeño y textura muy fluida, ideales para llevar en el bolso y utilizar a diario.

Piel a salvo

Las personas de cutis, pelo y ojos claros que se queman con facilidad son las más propensas a sufrir un cáncer de piel. Sin embargo, nadie se puede confiar. «Cualquiera, aunque no tenga un riesgo elevado, podría desarrollar esta enfermedad», advierte Eduardo Nagore, dermatólogo del Instituto Valenciano de Oncología. Por eso, incluso quienes tengan tez morena deben acostumbrarse a aplicar fotoprotector en todas las partes expuestas al sol, «sin olvidar las orejas, el cuello, los labios y el dorso de los pies», tal y como indican los responsables de la AEDY. Ángel Pizarro añade otro consejo: «Repetir la aplicación del producto cada una o dos horas si permanecemos al sol de manera prolongada porque, aunque muchas de estas fórmulas ya son resistentes al agua y al sudor, la mayoría va perdiendo su actividad a medida que absorben luz ultravioleta».





¿Qué significa...?

Leer un fotoprotector no es tan fácil como parece. Explicamos qué quieren decir algunos de los símbolos más frecuentes.

IR-A

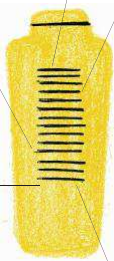
Protección frente a los rayos infrarrojos. Lancaster ha sido una de las primeras marcas en incluir este tipo de garantía ya que, según su vicepresidente de investigación, Olivier Doucet, los infrarrojos están estrechamente relacionados con la pérdida de firmeza. Pero ojo, el doctor Pablo Lázaro recuerda que esta radiación no provoca cáncer de piel.

Water resistant

Indica que la fórmula nos seguirá protegiéndonos 40 minutos de permanencia en el agua, según la jefa de producto de Avène, Sandra Costa. No confundir con waterproof, que es cuando el fotoprotector sigue siendo efectivo durante más de 80 minutos después de haberlo metido en el mar o la piscina.

9M

Este dibujo se corresponde con el PAO (Period After Opening, en español Periodo Después de la Apertura), un condicionante que hay que contemplar en todos los cosméticos. Por ejemplo: 9M quiere decir que no debemos utilizar la fórmula a partir de nueve meses después de haberla estrenado. En el caso específico de los fotoprotectores, suelen durar un año de uso como máximo, según Sandra Costa, con lo cual conviene desechar los del verano pasado. Y aunque el envase esté virgen, la jefa de producto de Avène advierte que «estos productos caducan tres años después de su fabricación».



SPF 30

Las siglas significan Sun Protection Factor (en español, Factor de Protección Solar; por eso a veces se indica FPS). «La recomendación europea establece que un protector debe tener como mínimo un SPF 6, mientras que el máximo posible es 50», dice Sandra Costa, farmacéutica y jefa de producto de Avène. Si generalmente tardas 10 minutos en quemarte, el SPF 30 te protegerá durante 300 minutos (resultado de multiplicar 10 por 30). Atención: «Cuando no aplicamos la cantidad suficiente de producto, el índice indicado puede disminuir», apunta esta experta.

UVB UVA

Significa que el producto nos protege de los rayos ultravioleta A y B. Los primeros causan arrugas, manchas... y están implicados en algunos tipos de cáncer, según la dermatóloga Elena González Guerra. «Los UVB producen quemadura solar y, a largo plazo, cáncer cutáneo», añade. Es importantísimo asegurarse de que el fotoprotector que hemos elegido lucha contra ambos tipos de radiación.

Cita con el dermatólogo

El cáncer de piel se puede detectar a simple vista. Si percibimos un bulto que crece, una herida que no cicatriza, una mancha que se destiña o un lunar que cambia de forma, tamaño o color, tenemos que hacérselo saber a un dermatólogo. «Deberíamos adquirir la costumbre de autoexplorarnos una vez al mes, solo nos llevará un minuto», subraya Euliano Nagare, del Instituto Valenciano de Oncología. Para facilitar las cosas, cada año se celebra en 30 países la Campaña Euromelanoma, en la que los especialistas realizan exámenes gratuitos a todos aquellos pacientes que se acuequen a sus consultas. Estas revisiones de la piel tendrán lugar entre el 12 y el 16 de mayo. Solo hay que pedir cita en el teléfono 914 49 43 33 o a través de internet, en la dirección www.aedhes.euromelanoma.

FOTOS: LORENZO MAZZAGLIO / GETTY IMAGES



- 1 Crème Solaire Confort (27 €), de Clarins.
- 2 Soin Solaire Global Anti-Age Sunleya (189 €), de Sisley.
- 3 Gel 360° SPF 50 (26,15 €), de Hellocare.
- 4 Sérums Repaskin Mender (34,95 €), de Sesderma.

Antiedad

Todos los productos solares tienen este efecto, ya que frenan las consecuencias perjudiciales de los rayos en la piel, pero algunos refuerzan ese objetivo gracias a sus fórmulas innovadoras. Especialmente avanzada es la de Soin Solaire Global Anti-Age Sunleya, que combina filtros de última generación con una serie de «principios activos que estimulan la síntesis de colágeno y elastina», según José Giménez, director científico de Sisley.



- 5 Aftersun Drops Sun Secret (25 €), de Sensilis.
- 6 Anti Aging Foundation SPF 30 (37,30 €), de Shiseido.
- 7 Sun Control Radiant Glow Cream SPF 50+ (55,44 €), de Lancaster.

científico de Sisley. «Además, hemos profundizado en el conocimiento de la interacción de los ultravioleta con nuestra piel, porque el objetivo de un buen producto solar va más allá de prevenir el eritema (inflamación superficial con enrojecimiento): hay que proteger y tratar los daños que no se aprecian a simple vista pero que van acumulándose y degradando la piel».

Aparte del espectacular avance en el campo cosmético, existen otras buenas noticias relacionadas con el sol. La primera es que hoy se puede salvar a «pacientes con melanoma que hace solo cinco años eran incurables», según Pizarro. Otro argumento para el optimismo: «Estoy convencido de que acabaremos venciendo definitivamente este cáncer, porque cuenta con la ventaja de que en la mayoría de los casos es visible, lo que facilita el diagnóstico precoz», añade el experto. Sin olvidar que el sol, con su parte negativa, también tiene una cara amable: junto a los beneficios ya mencionados, contribuye a la segregación de endorfinas, las hormonas del placer. Como apunta el dermatólogo de la Ruber: «No hay que banalizar el tema, pero tampoco dramatizarlo». Feliz Semana Santa. ■

- 1 Loción Refrescante Bajo la Ducha (149 €), de Nivea.
- 2 CC Cream Soleil (23,50 €), de Kérastase.
- 3 Sun BB Cream Soleil Bronzer SPF 50 (33 €), de Lancôme.

Originales

La protección solar ha adquirido tal importancia que actualmente existen fórmulas para todos los gustos. Desde un aftersun para perezosas (se aplica en la ducha) hasta preparados del bronceado, fórmulas que garantizan un moreno luminoso, protectores sin textura pegajosa o reparadores del daño de la radiación en el cabello.

- 1 Dry Touch SPF 50 (19,90 €), de Biotherm.
- 2 Acción Anti-manchas (18,73 €), de Ladival.
- 3 Sérums Preparador de Bronceado Rostro y Cuerpo (29 €), de Lierac.

