



# La importancia de usar una fotoprotección adecuada

Desde Quirónsalud recomiendan diferentes claves a tener en cuenta y elegir la mejor loción fotoprotectora

Cuando llega el calor y el verano, los días de playa, los baños en la piscina y los planes al aire libre se multiplican. Sin embargo, la sociedad cada vez está más concienciada de los riesgos potenciales que conlleva una exposición solar prolongada sin tomar las medidas de protección necesarias.

Para protegernos, es importante elegir la mejor opción para nuestra piel, y hay que tener en cuenta algunas variables: tipo de piel, índice de radiación, factor de protección, algunos etiquetados muy específicos y modo de empleo.

Jorge Naharro Rodríguez, especialista en Dermatología del Centro Médico Quirónsalud Valdebebas nos recuerda que «cuidarse de los rayos solares es de vital importancia» y aconseja conocer algunas claves para elegir una buena loción que cumpla con los requisitos de seguridad y eficacia.

## EL FACTOR ADECUADO

Lo primero es elegir un protector con un FPS (factor de protección solar) que se adecúe a cada tipo de piel y a su sensibilidad, así como al índice de radiación, que varía en cada estación del año, y al tiempo de exposición.

## LAS DUDAS MÁS FRECUENTES

El protector solar debe aplicarse 30 minutos antes de la exposición y reaplicarse cada dos horas y tras el baño. El formato varía según el tipo de piel (spray para grasas y crema para secas). En bebés se recomiendan barreras físicas, y en mayores de seis meses protectores con filtros minerales. Además, caducan y pierden eficacia, y deben aplicarse en el último paso en la rutina facial.

En general, lo recomendable es un FPS mínimo de 30 o 50. Según explica Naharro, la razón es una mayor protección y porque el consumidor tiende a aplicar menor cantidad de la recomendada por el fabricante.

Al comprar una crema solar, se debe comprobar que proteja frente a los rayos UVA —aparece indicado en el envase dentro de un círculo—. Estos están relacionados con el envejecimiento prematu-

ro de la piel, la aparición de arrugas y la disminución de los mecanismos de reparación del ADN celular, factores que pueden favorecer la aparición de cáncer de piel.

## OTROS INDICADORES

Aunque UVB y UVA son los factores más importantes, existen otros indicadores. Naharro aconseja optar por productos en cuyo etiquetado indiquen protección contra la luz visible de alta energía (HELV) y la luz infrarroja A (IR-A).

Asimismo, Naharro recomienda una crema que sea: resistente al agua, fotoestable —capaz de mantener sus propiedades tras la exposición solar—, que favorezca la transpiración y que sea hipoalérgica. Al mismo tiempo, siempre es una buena opción que contengan antioxidantes, como la vitamina E y carotenos ya que aumentan la eficacia del producto.

El especialista en Dermatología Jorge Naharro Rodríguez, del Centro Médico Quirónsalud Valdebebas, concluye recordando que es importante disfrutar del verano, pero cuidando la salud de nuestra piel para evitar daños irreparables en el futuro.



Para niños mayores de seis meses, se recomienda elegir protectores con filtros. iSTOCK