

“LA TANOREXIA ES UNA ADICCIÓN AL SOL QUE AUMENTA EL RIESGO DE CÁNCER DE PIEL Y DAÑO ESTÉTICO IRREVERSIBLE”

- El especialista de Policlínica Gipuzkoa advierte de que la obsesión por el bronceado tiene una base biológica y psicológica, similar a otras conductas adictivas.
- Soto desmonta mitos sobre la fotoprotección: una crema SPF 30 bien aplicada puede ofrecer una protección muy similar a una SPF 50, mientras que la ropa, el sombrero y la sombra siguen siendo las medidas más eficaces.
- El dermatólogo subraya que la infancia es el periodo más vulnerable al daño solar y lanza un mensaje contundente: “Ningún niño debe quemarse al sol”



La tanorexia, la adicción al bronceado y a la exposición solar, es un fenómeno real con consecuencias potencialmente graves para la salud. Así lo explica el dermatólogo de Policlínica Gipuzkoa, Dr. Jorge Soto, quien advierte de que esta conducta va más allá de una cuestión estética y comparte mecanismos similares a otras adicciones.

Según el especialista, algunas personas continúan exponiéndose al sol a pesar de conocer sus efectos perjudiciales. “La exposición solar libera sustancias como la betaendorfina y la dopamina, que generan una sensación de bienestar. En determinadas personas, con predisposición genética o determinados trastornos psicoconductuales, esto puede derivar en una auténtica adicción”, explica.

Respecto a algunas tendencias virales, como las denominadas “gominolas para ponerse moreno”, Soto aclara que no suponen un riesgo tóxico para la salud, aunque tampoco ofrecen una protección eficaz frente a la radiación solar. “Su efecto es fundamentalmente estético, ya que aportan coloración a la piel, pero no sustituyen los mecanismos naturales de protección ni evitan los daños derivados de la exposición al sol”, afirma.

El dermatólogo también insiste en la importancia de utilizar correctamente los fotoprotectores.

Explica que el factor de protección solar (SPF) indica cuánto tiempo puede retrasarse una quemadura respecto a una piel desprotegida, siempre y cuando se aplique la cantidad adecuada de producto. En este sentido, destaca que la diferencia real de eficacia entre un SPF 30 y un SPF 50 es reducida cuando ambos se utilizan correctamente.

Además, recuerda que factores como el agua, el sudor o el roce disminuyen la duración de la protección, por lo que es imprescindible reaplicar el producto con frecuencia, especialmente en formatos más fluidos o en spray.

Soto señala que existen complementos orales con cierta capacidad fotoprotectora, como los derivados del Polypodium leucotomos, pero insiste en que nunca deben sustituir a las medidas tradicionales. “La protección más importante no son las cremas ni las cápsulas, sino la ropa, los sombreros y la búsqueda de sombra”, recalca.

En cuanto a los distintos tipos de filtros solares, explica que los filtros físicos reflejan parte de la radiación ultravioleta, mientras que los químicos la absorben. Sin embargo, recuerda que la mayoría de productos actuales combinan ambas tecnologías para mejorar la protección.

El dermatólogo advierte asimismo de que, además de los rayos ultravioleta, existen otras radiaciones solares, como la luz visible y los infrarrojos, frente a las cuales la sombra continúa siendo la medida más eficaz.

Por último, el Dr. Jorge Soto pone el foco en la población infantil, donde la prevención resulta decisiva para reducir el riesgo futuro de melanoma y otros cánceres de piel. “La exposición solar intensa durante la infancia produce un daño especialmente importante y difícil de reparar. Ningún niño debería quemarse al sol. Debe ser una prioridad absoluta de salud pública”, concluye.