

¿VERDADERO O FALSO?

## ¿Caduca? ¿Hay que esperar a que se absorba? Mitos sobre las cremas solares

- Estamos deseando coger vacaciones para tomar el sol, pero siempre con protección
- Varios dermatólogos resuelven nuestras dudas sobre las cremas para el sol

11.06.16 | 10:00h. Ton Vilanova |

f Compartir

2358

Tweetear

✉ correo

Etiquetas:

Verano · Playa

Siempre que vamos a la piscina o a la playa nos acordamos de las cremas solares, aunque deberíamos hacerlo durante todo el año. Para dejar que “quemarnos” con los mitos que las rodean, hemos acudido a una serie de expertos en dermatología que aportan luz a nuestras preguntas y además nos dan consejos para ponernos morenos protegiéndonos del sol. Contesta a nuestro test de verdadero o falso.



## Y ADEMÁS...

- ▢ Recetas de ensaladas para este verano
- ▢ ¡Red summer! Llega la época de los atardeceres y amaneceres rojos
- ▢ Objetivo España: en USA ya es legal abrir coches para salvar a un perro del calor

## "Hay que esperar 20 minutos hasta que absorba"

### FALSO

Es una de las creencias más extendidas ya que "muchas marcas tienen la costumbre de poner una estimación de 20 minutos, **aunque ya no es necesario esperar tanto tiempo**", indica Helena Reyes de My Organics. "Hay dos tipos de filtros solares, unos son químicos y otros son físicos",

explica el jefe de investigación y desarrollo de Haute Custom Beauty Diego Méndez-Sâbre. "Para los físicos (titanium dioxide, zinc oxide) no hay que esperar ya que funcionan haciendo una capa protectora inmediatamente pero para los filtros químicos (octylcrylene, avobenzone, octinoxate, oxybenzone), muy comunes sobretodo en protectores que la gente usa para la playa hay, que esperar unos 20 a 30 minutos para que se absorban bien y hagan su efecto protector. Hay muchos protectores solares que tienen una mezcla de los dos tipos y en estos casos igualmente hay que esperar".

## "La crema solar no vale de un verano para el otro"

### VERDADERO

Cuidado a la hora de reutilizar la crema que sobró el año pasado, **porque los componentes pueden estar deteriorados y la eficacia ser mucho menor**. De hecho, las cremas solares tienen dos fechas de caducidad, tal y como indica Juan Luis López, biólogo y director de Marketing de los Laboratorios Dermatológicos Avène: "La primera hace referencia a la caducidad cuando el producto está cerrado que es el que aparece impreso en los envases. Además está la caducidad del producto una vez abierto, que recibe el nombre de PAO ( Period After Opening ) que está indicado en el envase con la imagen de una cajita que lleva dentro un número, si indica 6M significa que el producto hay que consumirlo 6 meses después de su apertura. En el caso de los protectores solares la PAO es de 12 meses".

## "Hay que gastar medio bote cada día para estar protegido"

### FALSO

"Debemos ser generosos y cubrir bien la piel pero **no hace falta pasarse**", aclara José Luis Ganado de Bulldog Skincare for Men España. Según lo establecido, lo necesario sería aplicar 2mg/ cm<sup>2</sup> de piel, es decir, "para el cuerpo entero, de pies a cabeza, se recomienda 30 ml. Esta cantidad es más o menos la medida estándar de un vaso de chupito. Para la cara y el cuello solamente se recomienda aproximadamente ¼ de cucharita, lo cual es más o menos como el tamaño de una almendra", aclaran desde Haute Custom Beauty.

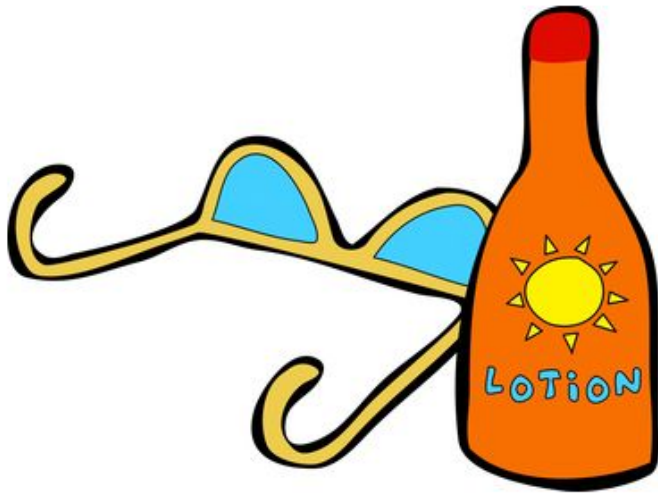
## " Después de cada baño tengo que renovar el protector solar"

### VERDADERO

Y llega el momento del chapuzón y todos nos hacemos la misma pregunta, **¿me tengo que volver a echar crema?** A los perezosos no les va a hacer mucha gracia esta verdad. "Hay protectores solares que son resistentes al agua, y estos lo tienen que indicar en el envase. Aún los protectores solares resistentes al agua típicamente no duran más de 40 minutos, y en este plazo se tiene que reaplicar.

"Con la crema del Factor 50 no me pongo morena"

FALSO



"Debemos utilizar siempre protectores entre 30 y 50. Puede que el moreno llegue de forma más progresiva pero sobre todo llegará de forma más segura", cuenta José Luis Ganado de Bulldog. Para Juan Luis López de Avène éste es "uno de los mitos acerca de los solares. El factor de protección que debes usar no tiene que ver con el moreno que quieras conseguir sino con tu tipo de piel (lo denominamos fototipo), la radiación solar a la que te vayas a exponer y el tiempo de exposición a la misma. Por ejemplo si por tu tipo de piel necesitas usar un spf50+ y te aplicas un spf6 lo único que

conseguirás es quemarte más fácilmente y tener mayor riesgo de sufrir un cáncer de piel".

" Uso crema para niños porque protege más que la de mayores"

FALSO

Siempre intentamos proteger a nuestros hijos -incluso más que a nosotros- por lo que solemos comprarles mejores cremas solares y sobre todo con más protección. Obviamente nosotros también podemos usar sus cremas, pero no pensando que protegen más o menos, sino porque nos gustan.

Para Estíbaliz del Prado Lancha Camacho de Mi Rebotica , **tan sólo hay pequeñas diferencias:** "Siendo el mismo SPF las dos protegen igual; lo que cambia es sobre todo la formulación, que en niños tendemos a utilizar solo filtros físicos y texturas resistentes al agua".

"Las personas de raza negra necesitan crema de todos modos"

VERDADERO

"La raza negra tiene una alta concentración en un tipo de melanina (pigmento que da color a la piel ) y este pigmento es un protector natural frente a la radiación uvb pero **protege ligeramente de la radiación uva** que es la responsable en mayor medida de la aparición de manchas solares, del fotoenvejecimiento y también contribuye al desarrollo del cáncer de piel" aclaran desde Avène. "No se habla de razas sino de fototipos. Todos debemos protegernos del sol" es la recomendación del máximo responsable de Bulldog Skincare for Men España.

## "El aceite que funciona igual de bien que la crema"

### VERDADERO

Últimamente en el mercado están apareciendo una gran cantidad de protectores solares en forma de aceite, ya que la aplicación es mucho más agradable y el usuario tiende a usarlo más. Pero, ¿de verdad protegen? "Sí, siempre que uses la cantidad de producto indicada en el envase", puntualiza

Juan Luis López desde Avène. "Un aceite solar spf30 proporciona la misma protección que una crema solar spf30 la única diferencia es la forma galénica más adaptada al gustos del consumidor a las necesidades de cada piel". Eso sí, cuidado con los aceites naturales porque no todos protege: "Por ejemplo el aceite de Germen de Trigo posee un spf de un 20 pero para que fuese un protector solar tendría que mezclarse con óxido de zinc que se usa como filtro solar físico en productos destinados a la protección de los rayos", asegura Estíbaliz del Prado Lancha Camacho, experta en dermoestética y directora técnica de Mi Rebotica.

## "Los protectores solares para el cabello funcionan"

### VERDADERO

Otra de las grandes tendencias en cuanto a protectores pero, ¿es un invento del marketing? Según la experta de Mi Rebotica, no sólo son útiles para proteger la queratina del cabello, además "**cuidan el cuero cabelludo**, que también es piel expuesta al sol y por tanto hay que protegerlo del sol".

## " A la sombra no hace falta echarse crema"

### FALSO

"Muchas veces pensamos que debemos protegernos del sol que incide directamente sobre nosotros pero nos olvidamos de **la radiación solar que "rebota"** sobre la superficie en la que nos encontramos, la arena, agua, hierba... esta radiación también nos puede afectar incluso si estamos en la sombra por lo que la regla general sería que si estás en el exterior, en una época de radiación solar fuerte (como puede ser el verano) uses protección solar aunque estés en la sombra" es el consejo de Juan Luis López de los Laboratorios Dermatológicos Avène.