

Las dudas sobre protección solar continúan en agosto

- La llegada del verano y el calor incrementan el consumo de los productos solares y el retorno de las dudas sobre su uso
- Los rayos ultravioleta inciden en la piel durante todo el año, por ello Stanpa quiere recalcar la importancia de utilizar protección solar siempre que estemos expuestos a la radiación, independientemente de la época del año

Madrid, 30 de julio de 2018 – Los datos demuestran que, en España en los últimos años, la concienciación sobre la necesidad de protegerse frente al sol ha ido creciendo principalmente por una mayor concienciación llevada a cabo por instituciones, el sector, las marcas y los propios consumidores, así como por un fuerte incremento del turismo en el país. Prueba de ello es el aumento en el consumo de solares experimentado durante el último año, en el que **las ventas alcanzaron los 372 millones de euros**, un 1,76% más que el año anterior, lo que equivale a más de **30,4 millones de unidades físicas**.

También la conversación en redes sociales muestra el interés en la protección solar y su estacionalidad. Un reciente estudio de Stanpa sobre las conversaciones en medios digitales sobre el cuidado de la piel reveló que los consumidores interactúan más en redes sobre cosméticos al comienzo de la época estival y a la vuelta de verano, dos momentos del año en los que nuestra piel ha estado con mayor exposición al sol. En el 41% de las conversaciones relacionadas con el cuidado de la piel en las RRSS se habla de las acciones a tener en cuenta en relación al sol. Toda esta conversación se focaliza, principalmente, en tres temáticas: protección solar (tipo de filtros, tipo de productos, factores de protección, zonas del cuerpo, el uso en niños, etc.), cómo conseguir un bronceado bonito y cómo resolver los efectos de la sobreexposición al sol.

La radiación solar existe todo el año

Los protectores solares se utilizan principalmente en los meses de verano, pero **los rayos ultravioletas no “descansan” y están presentes los 365 días del año**. Por este motivo, los especialistas recalcan la importancia de utilizar protección solar siempre que estemos expuestos a la radiación, independientemente de la época del año. Mayte Truchuelo, dermatóloga y miembro de la Academia Española de Dermatología y Venerología (AEDV), insiste en que *“los daños que se producen tras una quemadura pueden ser irreversibles independientemente de cómo la tratemos a posteriori, lo que a la larga puede ocasionar el cáncer de piel. Por ello siempre es mejor prevenir que tratar”*.

En este sentido, hay que tener en cuenta que más del **80% de nuestro envejecimiento cutáneo es producido por un exceso de radiación solar**, eso significa que la piel envejecería mucho menos si no abusásemos de la exposición al sol, el cual incide en las células y causa un daño al ADN.

Por eso, desde Stanpa hacemos hincapié en que la **protección solar es un hábito que se debe extender más allá del verano, y siempre que se practiquen actividades al aire libre en las que se esté expuesto a la radiación solar a lo largo de periodos prolongados con independencia de la época del año en que nos encontremos**.



19 preguntas con respuestas sobre protección solar

1. ¿Qué significa el SPF?

Es el **Factor de Protección Solar** frente a las quemaduras provocadas por los rayos ultravioleta emitidos por el sol. A mayor factor de protección (SPF alto), más protegida está tu piel de estar expuesta a la radiación solar sin quemarse. Nunca un protector te puede asegurar protección solar completa por lo que, además, hay que usar sombreros, gafas adecuadas y, muy importante, buscar la sombra cuando el sol sea fuerte.

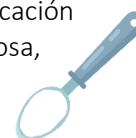


2. ¿Qué diferencia hay entre los rayos UVB y UVA?

Los rayos **UVB** son los que hacen que **nos pongamos rojos**, la piel se inflame y **nos quememos**. Los rayos **UVA** son los que hacen que **nos pongamos morenos**, pero ahora ya sabemos que también son los principales causantes del envejecimiento prematuro de la piel, las manchas y las arrugas y, lamentablemente, tanto los rayos UVA como los UVB están relacionados con el riesgo de cáncer de piel. Hay otras radiaciones como el infrarrojo (IR) que también pueden dañar nuestra piel.

3. ¿Cómo debo aplicar el protector solar?

Lo más importante del protector solar es que no se nos olvide que, dentro del envase, no protege. Compra el protector y después, ¡úsalo! Y no olvides que debes aplicártelo bien. Como lo más difícil antes era la aplicación correcta, en los últimos años los fabricantes han investigado muchísimo en nuevas formas de aplicación más ligeras y fáciles de usar. Lo mejor es **ponérselo 30 minutos antes** y siempre en cantidad generosa, **imagina una cucharada de producto en cada zona que te quieras proteger** y, súper importante, ¡volverlo a **aplicar cada 2 horas**, sobre todo a los niños! Y muy especialmente tras el baño.



4. ¿La protección solar evita los beneficios del sol como la producción de vitaminas?

Claro que no. El sol tiene muchos beneficios como, por ejemplo, estimular la producción de vitamina D en nuestra piel. Una fotoprotección adecuada y una exposición al sol moderada garantizan que se produzca Vitamina D en un equilibrio correcto. Solo en casos extremos de falta de exposición al sol podría darse falta de estas vitaminas, lo que debe ser evaluado por un experto.

5. ¿Qué tipos de filtros hay? ¿Qué significa filtro solar mineral u orgánico?

Cuando la radiación llega a la piel, existe un tipo de filtro que hace que éste se refleje y salga hacia el exterior como haría un espejo; en este caso se trata de un filtro solar mineral. Otra forma de protección es que sea el propio filtro el que absorba la radiación no dejando que llegue a la piel. Esto lo hacen los filtros solares orgánicos. Ambas son opciones eficaces y lo importante que debes tener en cuenta es el factor de protección frente a la radiación solar.

6. ¿Cómo sé si debo utilizar un SPF alto o bajo?

La utilización de un producto de mayor o menor SPF varía **en función del fototipo de cada persona**. Normalmente, las pieles más claras necesitan mayor protección, pero también las pieles morenas deben protegerse. Por eso, una persona puede utilizar un SPF 20 sin quemarse y otra necesitar un SPF 50+. Si no sabes qué producto es más adecuado para cada ti, o tienes alguna condición especial, se recomienda consultar con un experto, dermatólogo o farmacéutico. Incluso si eres muy moreno, o si ya estás moreno por el sol, debes seguir usando protección.

7. ¿Puedo comprar protectores solares en mercadillos? ¿Y en internet?

Hay muchas opciones de protección solar, y en función de tus necesidades y prioridades puedes comprarlo donde prefieras, en farmacias, parafarmacias, supermercados o tiendas especializadas. Tú eliges, pero siempre debes adquirirlos en puntos de venta autorizados con todas las garantías para evitar riesgos. Los protectores



solares son productos muy delicados y complejos de fabricar y han de estar cuidadosamente conservados. Nunca los compres en lugares como mercadillos y si los adquieres en internet asegúrate de que es un sitio con garantías. Evita el riesgo de que te vendan una falsificación que podría producirte, por ejemplo, quemaduras o manchas y, a largo plazo, fotoenvejecimiento o cáncer de piel. Un producto de calidad sólo debe llegar a tu piel a través de una venta con todas las garantías, especialmente si es para niños.

8. ¿En qué debo fijarme antes de adquirir un protector solar?

Elige el factor de protección que se adapta a ti o a cada miembro de tu familia y consulta las formas de aplicación disponibles. Hoy día hay múltiples fórmulas y texturas altamente innovadoras, fáciles de aplicar, ligeras, no grasientas, en espráis, en formas fluidas, sérum, con color, etc.

Además, fíjate en el etiquetado que debe incluir:

1. El **nivel de protección solar** (baja, media, alta o muy alta)
2. El **índice de protección** (SPF) frente a la radiación UVB (comprendido entre 6 y 50+)
3. El **índice PPD**, que hace referencia a la garantía de protección frente a los UVA (indicado con las siglas UVA dentro de un círculo)
4. La **zona de aplicación** (cara, cuerpo...), la **cantidad** y el **modo de aplicación**.

9. ¿Qué es el PAO o, lo que es lo mismo, qué significa el icono que muestra un tarro abierto con un número?

El PAO (*Period After Opening*) indica el **número de meses que el producto conserva sus propiedades y eficacia después de la primera apertura del envase**. Se trata del símbolo de un tarro con un número seguido de una M (meses), que indica el periodo hasta cuándo podemos utilizarlo sin que suponga un riesgo para la salud. En el caso de los protectores solares, por ejemplo, el filtro se puede deteriorar de un año para otro.



10. ¿Es necesario proteger el cabello? ¿Cómo protejo la raya del pelo?

El sol puede afectar bastante al cabello, pues sólo el folículo recibe alimentación desde el interior. El resto, medios y puntas, ya no se hidrata internamente ni recibe nutrición, por eso debemos dársela nosotros. **El sol puede deshidratar nuestro cabello, secarlo o afectar a su color**. Por ello, conviene que en esta época del año lo cuidemos aún más con productos de tratamiento, **protectores solares específicos** y protegiéndolo con sombrero o gorra en la playa, la piscina o la montaña.



La raya del pelo es una zona sensible (cuero cabelludo), pues normalmente suele quedar descubierta. Por ejemplo, para las niñas que llevan dos coletas es un lugar de fácil quemadura, por lo que es recomendable protegerla; el protector solar en spray es de muy fácil aplicación para esta zona. También utilizando sombrero, gorra o pañuelo en esos momentos de juego en la orilla... y evitar la exposición larga al sol en las horas centrales del día, entre las 12 y las 16 horas, mojándose a menudo y reaplicando el protector.

11. En la crema pone que hay que evitar la zona de los ojos, pero ¿los párpados hay que protegerlos?

Para proteger los párpados lo recomendable es utilizar gafas de sol o gorras que protejan nuestros ojos del sol.

12. ¿Durante el embarazo se requiere una protección especial?

En el embarazo hay que cuidar especialmente la piel y evitar la deshidratación, por lo que conviene exponerse al sol muy protegida y con moderación. Se debe elegir un protector solar adecuado para cada tipo de piel o zona del cuerpo (crema, spray, leche, gel), teniendo en cuenta el fototipo, la edad y las circunstancias de la exposición solar. Consultar con un especialista (dermatólogo, farmacéutico) es la mejor opción para resolver dudas.



13. Dependiendo del formato del producto (loción, espuma, spray o aceite), ¿varía la protección?

La investigación en los últimos años ha ido orientada a las formas de aplicación para facilitar su uso. La presentación del producto ya sea spray, aceite, crema, espuma... no está relacionada con una protección mayor o menor (eso lo marca el factor de protección solar), pero sí puede facilitar la utilización y la reaplicación. Cualquier producto solar, sea cual sea su formato, cumple con la misma legislación de productos cosméticos y, por lo tanto, se garantiza su SPF.



14. ¿Por qué debo reaplicar el producto cada 2 horas?

El sudor, bañarnos en el mar o la piscina, el contacto con la toalla y la arena o hacer deporte hacen que vayamos perdiendo producto, por lo que es importante reaplicar el fotoprotector cada 2 horas como mínimo para mantener la protección solar en condiciones óptimas.



15. ¿Pierde cualidades de protección la crema solar por incorporar maquillaje?

Ni mucho menos. Es más, el maquillaje con protección o el protector con color son muy buenas alternativas que nos protegen y garantizan un buen tono en zonas como el rostro. Como mínimo, un SPF 15 es el recomendado por los expertos para poder considerar que vamos protegidos, lo que puede ser idóneo en un maquillaje de ciudad y a horas de radiación media, pero este factor puede ser insuficiente si estamos en situaciones de sol más intenso como la montaña o la playa.

16. ¿Debo poner crema a mi bebé?

Por supuesto hay que proteger a los niños. Pero cada cosa a su tiempo. Hay que recordar que no se puede exponer directamente a las radiaciones solares a bebés y niños menores de 3 años, lo que supone extremar las precauciones al llevarlos a la playa, a la piscina, a la montaña... Si el niño tiene menos de un año, se aconseja la utilización de protectores solares con formulaciones especiales para esta edad, que solo contienen fotoprotectores físicos y suelen no llevar perfume. A partir de esta edad, se pueden utilizar protectores solares con cualquier tipo de filtros, con fórmulas de aplicación fáciles específicos para niños, sin perfume y, muy importante para los pequeños, resistentes al agua.



17. ¿Un autobronceador protege de los rayos UVA?

Hay algunos que sí, pero no todos. Miremos la etiqueta y, si usamos un autobronceador que no mencione expresamente en su etiquetado la protección frente a la radiación ultravioleta, se recomienda aplicar éste junto con un protector solar antes de exponerse al sol.

18. ¿Se puede usar el mismo protector para el rostro y para el cuerpo?

Actualmente, en el mercado, podemos encontrarnos protectores solares específicos para el rostro, corporales, para el uso en situaciones especiales como el deporte, formulaciones especiales para pieles grasas o pieles con dermatitis... precisamente porque cada zona de la piel tiene unas necesidades diferentes, se recomienda aplicar en el rostro un fotoprotector específico para esta zona, que es más sensible que el resto del cuerpo.

19. ¿Cómo se debe cuidar la piel tras una quemadura solar?

Si te has quemado debes prestar especial atención a la quemadura y tratarla de forma adecuada. Debes emplear productos post solares que faciliten la recuperación y regeneración de la piel porque estos productos están diseñados para que, además de hidratar la piel dañada, reparen, calmen y refresquen la zona. Ingredientes como el hamamelis y el aloe vera ayudan a la regeneración e hidratación de las capas de la epidermis más profundas. Si la irritación de la piel va más allá de una marca roja, se recomienda que la quemadura solar sea supervisada por un profesional sanitario.



CONTACTOS DE PRENSA

WEBER SHANDWICK

Amparo González / Alberto Egea
[agonzalez@webershandwick.com/](mailto:agonzalez@webershandwick.com)
aegea@webershandwick.com
Tel. 91 745 86 00

STANPA

Nuria Cuenca
stanpacomunicacion@stanpa.com
Tel. 91 571 16 40

Stanpa es la Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética. Fundada en 1952, integra en la actualidad a más de 270 empresas que fabrican y distribuyen perfumes, cosméticos y productos de cuidado personal en nuestro país.

