

Dra. Ángela Estenaga: "El moreno es una reacción de la piel para protegerse de la agresión solar, no es saludable ni deseable"

[Multimedia](#)

La dermatóloga de Policlínica Gipuzkoa señala que "no proteger la piel del sol puede acarrear una serie de consecuencias adversas, que van desde el fotoenvejecimiento y la aparición de manchas solares hasta el desarrollo de arrugas e incluso cáncer de piel"

Link al vídeo: <https://youtu.be/zyvMOK6EZMk?si=6IXXajSA5tVWpu4j>

Proteger la piel del sol durante todo el año es crucial para mantener una salud cutánea óptima. Sin embargo, esta precaución no se debe solo dirigir a prevenir las quemaduras solares, sino que también hay que evitar una serie de efectos adversos que pueden surgir por la exposición solar prolongada. La dermatóloga de Policlínica Gipuzkoa, Ángela Estenaga, advierte que los riesgos son variados, desde el fotoenvejecimiento y la aparición de manchas solares hasta el desarrollo de arrugas e incluso el cáncer de piel.

La Dra. Estenaga recuerda que "el moreno es una reacción de la piel para protegerse de la agresión solar, no es saludable ni deseable". Y ahora que se acerca el verano, es importante comprender que no todos los fototipos pueden broncearse sin sufrir daños en la piel: "Las personas con fototipos 3 y 4, de ojos y cabello oscuros, pueden broncearse sin riesgos, pero aquellos con fototipos 1 y 2 experimentarán quemaduras solares antes de obtener un bronceado".

La mejor forma para proteger la piel, según la Dra. Estenaga, "sería utilizar dispositivos físicos de protección, como camisetas, sombreros, gafas de sol, y, además, utilizar crema solar sería ideal". Al elegir una crema solar eficaz para proteger la piel y evitar estas agresiones, es fundamental identificar el Factor de Protección Solar (FPS). "En el cuerpo, se debe optar por un FPS de al menos 30 o superior, mientras que en el rostro se recomienda un FPS de 50 o más", destaca. Además, sugiere que la crema solar sea de amplio espectro y contenga un símbolo de UVA dentro de un círculo, lo que indica una protección contra los rayos UVA de al menos un tercio del valor del FPS.

El factor de protección adecuado varía según las edades. En bebés, desde los seis meses hasta los dos-tres años, es mejor elegir filtros minerales, ya que son fotoprotectores que dejan la piel con un tono más claro. En adolescentes y adultos con piel grasa, es preferible utilizar cremas con texturas más ligeras. Para pacientes de mayor edad o calvos, es mejor utilizar fotoprotectores que contengan inhibidores de fotoliasa, los cuales no solo protegen del sol, sino que también ayudan a reparar el daño solar ya causado.

La dermatóloga de Policlínica Gipuzkoa, Angela Estenaga, también ha recalado la importancia de respetar las fechas de caducidad y desechar las cremas vencidas para asegurar una protección eficaz: "después de un año desde la apertura, la crema pierde sus propiedades y no puede garantizar su eficacia", advierte. "Por lo tanto, si tienes productos sobrantes del año anterior, lo más prudente sería adquirir uno nuevo, o asegurarte mirando en el envase el icono que suele aparecer de un tarro con la tapa abierta y el texto 6m ó 12m que significa el tiempo que la crema solar nos protege una vez abierta. Pasado ese tiempo no podemos fiarnos y es mejor desecharlo", concluye.

La dermatóloga destaca la variedad de formatos de fotoprotectores disponibles en el mercado, que incluyen gel, crema, emulsión, spray o sticks, ofreciendo así diversas opciones para adaptarse a las preferencias y necesidades individuales de cada persona. Pero ha querido hacer hincapié en que las brumas y los espráis, que suelen ser los favoritos de los varones, no protegen lo mismo, porque la cantidad que se está aplicando es menor, y, por tanto, la cobertura también. En cuanto a los tipos de cremas, recalca que tanto las que se adquieren en el supermercado como las de farmacia han pasado por controles específicos para obtener un etiquetado de factor 30, 50 o 50 plus. Por lo tanto, subraya que siempre que se cumpla con el etiquetado de la Unión Europea, se estará frente a cremas que ofrecen una protección adecuada.

Hoy en día, también existen pastillas fotoprotectoras, pero la Dra. Estenaga advierte que solo son un complemento y no sustituyen a la crema: "Lo que hacen las pastillas es intentar que nuestras células puedan reparar el daño solar. Luchan contra los radicales libres porque contienen complejos antioxidantes". También recalca que algunos medicamentos pueden ser fotosensibilizantes, lo que significa que nos quemaremos con una exposición solar menor. "Si tenemos que tomar alguno de estos medicamentos, nuestro médico debería avisarnos para que tengamos más cuidado con el sol", recalca la Dra. Estenaga.
