

## No es necesario aplicar crema media hora antes de tomar el sol

Científicos de la Universidad de Málaga han dado un paso más en la investigación sobre fotoprotección. Los expertos han demostrado, por primera vez, que no es necesario aplicar crema protectora media hora antes de la exposición al sol: los protectores solares son efectivos en la piel a partir de los cinco minutos.

SINC

5/7/2018 09:53 CEST



El potencial de absorción de la crema es homogénea y estable a los cinco minutos de su aplicación. / [Pixabay](#)

Investigadores de la Universidad de Málaga (UMA) afirman que los protectores solares son efectivos desde los cinco minutos después de su aplicación en la piel. Las conclusiones de su trabajo se han publicado recientemente en la Revista de la Academia Europea de Dermatología. Este estudio desmonta la teoría sobre la necesidad de aplicar la crema media hora antes de tomar el sol.

Para su desarrollo, los expertos en fotoprotección de la UMA, liderados por

Enrique Herrera, han utilizado técnicas *in vitro* en laboratorio, desde donde han realizado un seguimiento de la evolución de la crema por simulación solar, a través de medidas de transmisión espectral tras el primer minuto, a los cinco, 10 y 30.

---

Los expertos aconsejan la aplicación de crema solar de alta protección cada dos horas ya que, por lo general, la cantidad que normalmente se usa no es la adecuada

“Ya en esta primera fase nos dimos cuenta de que la fórmula se estabiliza y la fotoprotección es homogénea y estable a los cinco minutos de su aplicación”, explican los impulsores del estudio.

No obstante, los científicos trasladaron estos resultados iniciales a un estudio con voluntarios, mediante técnicas de fotografía con flash de emisión ultravioleta en áreas concretas de la espalda. “Las conclusiones fueron las mismas, y el potencial de absorción de la crema fue estable desde el mismo momento”, aclaran los investigadores.

Asimismo, aconsejan la aplicación de crema solar de alta protección cada dos horas ya que, por lo general, la cantidad que normalmente se usa no es la adecuada –2 miligramos por centímetro cuadrado de piel– y su distribución no suele ser la correcta.

### **Cuánto tarda en quemarse la piel**

El verano pasado, los investigadores de la UMA María Victoria de Gálvez y José Aguilera, en colaboración con la Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología, desarrollaron la *app* [UV-DERMA](#), una aplicación móvil que calcula el tiempo que tarda en quemarse la piel al tomar el sol.

Tras su éxito, con casi 45.000 descargas, a finales de julio lanzarán una nueva versión traducida a todos los idiomas para su uso en cualquier parte del mundo.

**Referencia bibliográfica:**

'Time required for a standard sunscreen to become effective following application: a UV photography study', [European Academy of Dermatology and Venereology](#), 2018 Apr;32(4):e123-e124.

Derechos: **Universidad de Málaga**

TAGS

FOTOPROTECCIÓN | CREMA | PIEL | SOL | DERMATOLOGÍA |

**Creative Commons 4.0**

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)