

Te equivocas, la crema solar no se echa como crees

A pesar de usar crema solar, recibimos menos de la mitad de la protección que pensamos. Según un estudio, liderado por científicos del King's College de Londres, esto se debe a que echamos una capa demasiado delgada o dejamos zonas del cuerpo sin loción. Los autores aconsejan el uso de un filtro solar más alto para bloquear los rayos cancerígenos.

SINC

26/7/2018 11:40 CEST



Cuando aplicamos protector solar, solemos aplicarlo en una capa demasiado delgada. / [Pixabay](#)

Investigadores del King's College de Londres han evaluado cuánta protección se obtiene realmente al usar crema solar. Desde hace años se sabía que las personas no reciben el beneficio completo al aplicar una capa más fina de lo que recomiendan los fabricantes.

Su trabajo, publicado en la revista *Acta Dermato-Venereology*, evalúa el daño en el ADN de la piel después de reducir el espesor de la aplicación de protección solar por debajo de 2 mg/cm^2 , la cantidad usada para lograr la clasificación FPS (factor de protección solar).

Un factor de protección solar de 50, aplicado de manera típica, proporcionaría en el mejor de los casos el 40% de la defensa esperada

Los resultados mostraron que un FPS de 50, aplicado de manera típica, proporcionaría en el mejor de los casos el 40% de la defensa esperada. Estos datos han llevado a los autores a sugerir el uso de un factor más alto de lo que las personas consideran necesario para garantizar su seguridad.

Durante el experimento, los participantes recibieron varias dosis de radiación con el fin de replicar las condiciones en destinos estivales como Tenerife, Florida o Brasil.

Mientras que un grupo recibió una única exposición a rayos ultravioletas en áreas tratadas con protector solar alto en una capa variable (de 0,75 hasta 2 mg/cm²), el otro recibió exposiciones en cinco días consecutivos con una capa de 2 mg/cm², para imitar la exposición prolongada de vacaciones.

Los datos revelan cómo cinco días de exposición a altas dosis de radiación con protector solar a 2 mg/cm² causan un daño significativamente menor que la exposición baja durante un día con capas variables de protector solar.

“No hay duda de que los protectores solares proporcionan una protección importante contra el cáncer que causan los rayos ultravioleta del sol. Este estudio cuestiona la forma en que se aplica la crema solar para determinar su efectividad”, explica Antony Young, experto del King's College.

Así, las biopsias de las áreas de piel expuestas mostraron que los participantes expuestos repetidamente tenían daños considerables en el ADN en las áreas que no recibieron protección solar, a pesar de que la dosis de radiación era muy baja.

La mayoría no usa los protectores solares como son testados por los fabricantes, por lo que es mejor que se use un factor más alto

Este daño se redujo cuando se aplicó protector solar a un espesor de 0,75 mg/cm² y se disminuyó considerablemente cuando se aplicó una capa de 2 mg/cm², incluso con dosis de radiación mucho más altas.

Usar la crema como dice el fabricante

Para los investigadores, el problema surge porque la mayoría de la gente no usa los protectores solares como son testados por los fabricantes, por lo que es mejor que se use un FPS más alto de lo que se cree necesario para bloquear los rayos cancerígenos.

Nina Goad, de la Asociación Británica de Dermatólogos, subraya cómo esta investigación demuestra por qué es tan importante elegir un FPS de 30 o más. "En teoría, un factor de 15 debería ser suficiente, pero en el mundo real necesitamos la protección adicional que ofrece un FPS más alto".

La experta insiste en la importancia de no confiar exclusivamente en el uso de protector solar para protegernos del sol. "También debemos usar ropa y mantenernos a la sombra. Y prestar atención a la forma de aplicarnos el protector solar", concluye.

Referencia bibliográfica:

Antony R. Young, Jessica Greenaway, Graham I. Harrison, Karl P. Lawrence, Robert Sarkany, Thierry Douki, France Boyer, Gwendal Josse, Emmanuel Questel, Camille Monteil, Ana B. Rossi. 'Sub-optimal Application of a High SPF Sunscreen Prevents Epidermal DNA Damage in Vivo'. *Acta Dermato-Venereologica* DOI: 10.2340/00015555-2992

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

CREMA SOLAR | SOL | PROTECCIÓN | CÁNCER | PIEL |

Creative Commons 4.0

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