



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Día Mundial de la Salud

¿Sabe cómo escoger el protector solar ideal para su piel? Aquí se lo explicamos

La piel es uno de los órganos protectores más extensos e importantes del cuerpo. Por eso, en esta Semana Santa le traemos algunas recomendaciones para su cuidado

7 ABR 2023



Cuando lee la etiqueta de su protector solar, ¿la entiende completamente? ¿Conoce con exactitud qué significa el SPF o FPS? ¿Está seguro de que ese producto en específico es el ideal para usted? Si su respuesta es “tal vez”, entonces esta información podría ser de su

interés, pues un mismo protector, filtro e incluso bloqueador **no funcionan igual para todas las personas.**

Así lo explicó la **Dra. Eugenie Arguedas Gourzong**, dermatóloga y docente del Programa de Posgrado en Especialidades Médicas, de la Universidad de Costa Rica (UCR).

Si bien el protector, el filtro y el bloqueador tienen algunas diferencias conceptuales entre sí, todos ellos tienen en común el FPS, **mejor conocido como factor de protección.** De acuerdo con la médica, este factor, por lo general, suele estar acompañado de un símbolo y un número que multiplica el tiempo aproximado que la piel puede estar expuesta a las radiaciones solares sin quemarse.

Por supuesto, ese tiempo varía según el tipo de piel de cada persona. No es lo mismo una persona con una piel más clara que otra con una tonalidad más oscura. Por lo tanto, si una persona con una piel clara puede resistir 15 minutos al sol antes de enrojecerse, por citar un ejemplo, un protector con factor 30 lo que hace es multiplicar por 30 ese tiempo. Así, una vez que la persona se aplique el producto, tendrá una protección cercana a los **450 minutos.**

“Hay un concepto que es la dosis eritemática mínima. Eso significa que es el enrojecimiento que voy a empezar a tener cuando me expongo al sol. Entonces, si empiezo a tener eritema mínimo a los 10 o 15 minutos, ese dato me va a servir para calcular más o menos cuánto tiempo el filtro solar me va a proteger. ¿Qué es lo que hago? **Una multiplicación del tiempo de eritema mínimo con el factor de protección solar.** El resultado me da el tiempo cercano de protección”, explicó la Dra. Arguedas.

¿Y cómo puedo saber mi eritema mínimo a fin de realizar esa multiplicación? Una opción es que la misma persona identifique cuánto tiempo puede exponerse al sol antes de presentar enrojecimiento en la piel. Otra medida, la más recomendada, es **consultar directamente con un profesional en Dermatología.** Este profesional efectuará una valoración completa que abarca no solamente el fototipo (tono), sino también otros aspectos vinculados a las particularidades y condiciones de salud únicas de cada paciente.

“Cuando uno va al mercado es usual encontrarse con muchísimas variedades, presentaciones en gel, en spray, o que son muy resistentes al agua o muy fluidos. Entonces, ¿cómo escoger el mejor? Eso es solo con base en las características individuales de cada persona. Si yo tengo una piel grasa, una piel seca, una piel sensible, o estoy llevando un tratamiento antimanchas, he tenido cáncer de piel o estoy tratando lesiones premalignas, **el producto a seleccionar es distinto y hay que valorar más cosas que solo el FPS**”, ahondó la experta.

La Dra. Eugenie Arguedas Gourzong, dermatóloga y docente del Programa de Posgrado en Especialidades Médicas, de la UCR, explica algunas consideraciones para escoger un filtro solar

Las recomendaciones

Si aún no sabe o tiene dificultades para determinar su eritema mínimo, la Dra. Arguedas da algunas recomendaciones generales para seleccionar el producto.

El primero es que el producto tenga un factor de protección de al menos 30. El segundo consejo es asegurarse que también posea un factor de protección contra los rayos UVA, UVB, además de alguna pantalla solar.

La tercera recomendación es identificar, al menos, el tipo de piel. Si la persona sabe que tiene la piel muy seca, deberá utilizar **“un producto con un factor de protección alto,** porque son más pesados y van a generar una mayor hidratación a la piel”. En cambio, si es una piel seca, esta se podría asociar con algunos otros productos como ácido hialurónico, antioxidantes o vitamina C, dijo la profesional.

Si la persona tiene piel grasa o sensible, el criterio de selección cambia. Para la piel grasa se debería utilizar algún **filtro solar que sea muy ligero** o en una presentación en gel. Si tiene piel sensible, que tiende a enrojecerse o irritarse fácilmente, probablemente lo que va a tener que utilizar son **filtros solares minerales**.

Otro aspecto adicional es saber que escoger un protector solar con alta denominación en su FPS **no lo va a proteger más**. Para la Dra. Arguedas, antiguamente se creía que un factor de protección 100 era mejor que uno de 50. La realidad es que por arriba de 50 FPS estos compuestos **protegen casi el mismo tiempo que los protectores solares de mayor denominación**; es decir, el cambio es mínimo.

“Se ha visto que por arriba 50, el resto de protectores solares necesitan casi que el mismo tiempo de reaplicación del producto de acuerdo con el eritema mínimo de la persona. Muchos compran un factor 100 porque creen que probablemente será mucho mejor y ya sabemos que no es así. Por eso, **ahora varios filtros solares vienen con un 50+, dependiendo de la latitud donde estemos**. En Europa es usual encontrarlos así, por ejemplo”, detalló la especialista.

Otra falsa creencia importante de evitar es pensar que el bloqueador, filtro o protector solar se aplica únicamente si se va a estar expuesto directamente al sol. Lo cierto es que también se necesita en espacios cerrados porque, desde el hogar u oficina, **la persona puede recibir radiación indirecta**.

“Si estoy cerca de una ventana o salgo al patio estoy recibiendo radiación. Entonces, aún estando dentro de un edificio, de forma indirecta se recibe radiación y, por lo tanto, debería aplicar algún tipo de protección. Por eso, uno recomienda su aplicación, por lo menos, **tres veces al día dentro de los espacios**. También, algunas personas hablan sobre la radiación a través de los objetos, como los ordenadores o el celular. Así que, si bien no es una radiación importante, bajo este concepto se recomienda utilizar filtro solar”, amplió la especialista.

¡Mucho ojo!

1. Aplique cerca de 2 ml de crema protectora por cada 2cm² de piel.
2. La aplicación debe ser 30 minutos antes de la exposición al sol, para que el filtro solar pueda ser absorbido por la piel.
3. Evite exponerse entre 10:00 a. m. a 4:00 p. m.
4. Si va a nadar o realizar actividad física, recuerde reaplicar el producto.
5. El producto debe siempre ser colocado en piel seca.
6. Las personas que toman fármacos para la presión, diuréticos o antihipertensivos, se vuelven fotosensibles. ¿Esto qué significa? Que si se exponen a la radiación solar, probablemente se van a quemar más fácil.

Las ventajas

Los beneficios de tener una piel sana van más allá de solo retardar el envejecimiento, prevenir la aparición de arrugas, mejorar su luminosidad o reducir la apariencia de cansancio. **Los aportes a la salud también son numerosos.**

¿Algunos de ellos? Cuidar al organismo de diferentes agentes infecciosos como las bacterias y los daños físicos, así como incentivar la eliminación de residuos del cuerpo y hasta regular la temperatura corporal.

Según la especialista, si la piel no se cuida y se encuentra deshidratada, muy pocas de sus funciones protectoras para la salud podrían ser realizadas de manera correcta. De ahí la importancia de cuidar a este órgano en etapas tempranas, especialmente, **a partir de los 30 años.**

“La piel es uno de los órganos más extensos y es nuestra capa protectora entre el medio ambiente y el interior del cuerpo. Entonces, hay que tratar de mantener esa capa lo mejor posible más allá de lo estético. Como el resto de los órganos, **la piel va a ir envejeciendo y va a ir perdiendo la función de protección;** es decir, su función inmunológica”, manifestó la Dra. Arguedas.

El cuidado debe aumentar si la persona posee algunas enfermedades metabólicas de fondo como diabetes, hipertensión, dislipidemia o problemas tiroideos. Esas enfermedades repercuten en la piel y es vital darle un “cariño” adicional.

“¿Qué cosas básicas se pueden hacer? Bueno, lo primero es la hidratación. Esta puede venir de forma interna (al tomar agua) y externa cuando ponemos cremas hidratantes o emolientes, las cuales siempre se recomiendan que sean más neutras debido a la acidez de la piel. **Lo otro es tener una buena alimentación,** porque el consumo de alimentos ricos en antioxidantes dan grandes aportes. Por lo general, están en las frutas, hortalizas, verduras, sobre todo aquellas que con alto contenido en vitamina C, A y E, sin perder de vista mantener una buena microbiota intestinal (anteriormente conocida como flora intestinal)”, profundizó la doctora.

Asimismo, un buen cuidado de la piel ayuda a prevenir el cáncer en este órgano. Tan solo en el 2021 esta enfermedad contabilizó en Costa Rica 147 casos de melanoma en piel y 145 casos de melanoma múltiple, cuyo número de fallecimientos fue de 68 y 127 personas respectivamente, con base en el estudio Globocan de la [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS).



[Jenniffer Jiménez Córdoba](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información
Área de cobertura: ciencias de la salud

jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [dia mundial de la salud](#), [piel](#), [radiacion](#), [cancer de piel](#), [semana santa](#).