



Los retos y los falsos mitos en la fotoprotección

- Más del 50% de la población dice no encontrar sombras fácilmente en piscinas o playas
- La mayoría de los padres están concienciados sobre la necesidad de proteger la piel de sus hijos
- Según un estudio, no se requiere poner la crema solar media hora antes de la exposición al sol
- Los remedios caseros frente a las quemaduras solares ponen en riesgo la salud de la piel

Madrid, 17 de julio de 2018

Ahora que el sol empieza a pegar fuerte en casi todos los rincones del país, buscar protección de las radiaciones solares es fundamental. Sin embargo, todavía muchas personas reconocen que en los lugares donde hay mayor exposición, como playas o piscinas, no encuentran fácilmente una sombra donde cobijarse, según los datos de una encuesta realizada por la **Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV)**.

El **51,1% de la población encuestada**, 1.000 españoles de 20 a 50 años con hijos, señala la imposibilidad de encontrar sombras fácilmente en playas o piscinas. Sin embargo, un **97,2% afirma que, de tenerlas disponibles, se cobija** bajo un árbol, sombrilla o estructura de los rayos del sol.

“Este es un dato que tanto las autoridades sanitarias como los responsables políticos de municipios deberían tener en cuenta, pues parece que la presencia de sombras facilita claramente la **prevención de quemaduras**. Es cierto que no todo el mundo que tenga a mano sombras las va a utilizar, sobre todo si se trata de adolescentes y jóvenes que tienen más a buscar el moreno a toda costa, pero hay cada vez más concienciación sobre los riesgos de un exceso de sol, por lo que es fundamental facilitar entornos ‘amigables’ para la piel”, señala Agustín Buendía, responsable de campañas de la AEDV.

Niños más protegidos

La primavera y el verano es la época del año en que los padres ponen cremas protectoras a sus hijos y **8 de cada 10 señalan que suelen repetir la aplicación**, la mayoría entre dos y tres horas. Además, un 8,9% afirma que usa fotoprotectores para sus hijos durante todo el año.



Las quemaduras en la infancia son la principal causa de desarrollo de un melanoma en años posteriores. Según los datos de esta encuesta, 8 de cada 10 personas sabe que un melanoma es un cáncer de piel (de hecho, el más peligroso de todos), pero todavía hay **un 20% de la población que reconoce no saber que un melanoma es un cáncer** o que piensa que no lo es.

Uno de los objetivos de la Fundación Piel Sana de la AEDV es concienciar sobre los hábitos saludables para la piel y cómo prevenir problemas a corto y largo plazo. La exposición prolongada al sol aumenta el riesgo de manchas, arrugas o cáncer de piel. De hecho, cuando la piel se broncea es una señal de defensa del organismo frente al daño de la radiación solar. Sin embargo, según refleja la encuesta, **un 24% de la población considera que estar bronceado es bueno para la salud.**

Lo que sí muestra esta encuesta es que los padres parecen ahora estar mucho más concienciados sobre la necesidad de proteger la piel de sus hijos. **El 92% de los encuestados afirma que su hijo lleva una gorra o sombrero** cuando en excursiones o cuando realiza actividades al aire libre y un 88% de ellos les pone crema protectora. En cuanto a las superficies con sombras, una gran mayoría de los progenitores señala que en el colegio o en los lugares de ocio donde juegan sus hijos hay sombras, pero un 14% insiste en que no son suficientes las existentes en los colegios y un 22% opina que no hay en los lugares de ocio infantil.

Aplicación de cremas

En relación a la crema fotoprotectora, **no es necesario anticipar media hora la aplicación del fotoprotector antes de exponerse al sol** en la playa o a la piscina, según muestra un estudio que ha sido publicado en el 'Journal of de European Academy of Dermatology and Venereology' y realizado por dermatólogos de la Universidad de Málaga -miembros de la AEDV-.

Los resultados de este trabajo evidencian que la absorción de la radiación ultravioleta de la crema protectora fue efectiva desde el momento de la aplicación, aunque no se estabilizó hasta el minuto 10.

“Saber **esto permite utilizar los fotoprotectores de una manera más eficaz**, ya que no es una excusa no haberse puesto la crema en casa para aplicarla en la playa. Ponerse el fotoprotector en el mismo lugar donde nos exponemos del sol evita que parte del producto desaparezca con la fricción de la ropa o el sudor, aunque es muy importante aplicarlo de forma correcta y en cantidad suficiente antes de la exposición solar”, explica la doctora María Victoria de Gálvez, dermatóloga de la Universidad de Málaga y miembro de la AEDV.

Por otro lado, la doctora Rosa Taberner, especialista también en dermatología, insiste en utilizar el **sentido común ante mensajes de remedios caseros frente a quemaduras** que



se hacen virales y que pueden suponer un riesgo para la salud de la piel, como el que ha transmitido una mujer de Texas que señala haber tratado su piel quemada con espuma de afeitar que contenía mentol. “Ante una quemadura, se debe evitar la exposición al sol hasta su curación. Se deben evitar los ungüentos y lociones que contengan anestésicos locales y otros fármacos sensibilizantes, dado el riesgo de dermatitis de contacto alérgica”.

Desde la Fundación Piel Sana de la AEDV, se insiste que lo más eficaz es protegerse frente al sol y recuerda dos aplicaciones desarrolladas por miembros de la AEDV que pueden ser útiles este verano y el resto del año: [UV-Derma](#) y [eDerma](#). La primera ofrece información individualizada sobre los minutos que una persona puede estar expuesta al sol sin quemarse y la segunda, eDerma, facilita un registro de lunares por áreas del cuerpo que es útil para detectar cambios o mostrarle ese histórico al dermatólogo.