
La fotoprotección solar y el verano

31, julio



Estamos inmersos en el verano, en su punto álgido. Es la época del año en que alcanzamos las temperaturas más altas, pero también es el momento en que más número de personas disfrutan de sus vacaciones. Tener más tiempo libre y unas **altas temperaturas** es lo que muchos estamos esperando desde el invierno.

Cuando llega ese momento queremos aprovecharlo.

A muchos nos gustan unos días tranquilos de contacto con la Naturaleza, pero sin renunciar a las comodidades. Hoy quien busca la montaña, pero sin duda lo más demandado en estas fechas es el mar. O en el otros muchos casos, por lo menos la piscina. Muy relacionado con todas estas actividades está el **sol**, con el que compartimos todo lo que hacemos al aire libre.

Pero volviendo a las comodidades, *nos gusta la playa* y las mejores horas para estar allí son las de más calor. Por tanto debemos tomar unas precauciones para estar bien y no tener sorpresas desagradables. Lo que voy a comentar está muy relacionado con el tono de nuestra piel (el fototipo que decimos) pero **¿quién no se ha quemado los hombros en un día de playa?** Se han puesto rojos y le duele hasta el simple roce de la ropa. Ni los más morenos se libran de esto en el primer día de sol, y qué decir de los blancos!!

Actualmente tenemos medios suficientes para evitar y luchar contra esto, **la fotoprotección solar**. En los últimos años ha tenido un desarrollo tremendo. Los niveles de protección son cada vez más altos y la duración del efecto mayor. Es cierto que cuesta entender la nomenclatura que utilizan las marcas y las numeraciones: **SPF, 25, 30, 50+**, etc. Pero por fin parece que se han puesto de acuerdo para usar todas el mismo criterio que sea "algo" más sencillo poder comparar. Los fabricantes *Isdin, Avene, Anthelios*,... Parece que nos quieren ayudar un poco.

Vamos a intentar explicarlo brevemente. Que significa el número que acompaña a las letras SPF?; es más, qué significan la siglas SPF?. Vayamos por partes, las siglas son **el factor de protección**

solar, pero unificado en todos los idiomas se tendría que poner en Inglés. Por eso el orden de las letras no es como en español FPS, pero vale todo lo que sea unificar es bueno.

Lo del número es más difícil de explicar porque obedece a pruebas de laboratorio, hechas siguiendo rigor científico y unos estándares en el cálculo. Básicamente compara el tiempo que tarda en ponerse un poco roja la piel (la **aparición del llamado eritema solar**) en una muestra sin ninguna protección y otra con protección. Dicho un poco fuerte y usando un lenguaje culinario, la forma de calcularlo es como sigue. Cortamos dos filetes de piel y los ponemos a tostar al sol. A uno no añadimos nada y al otro una crema con los filtros que estamos estudiando y valorando. Ponemos el cronómetro en marcha y medimos el tiempo. Si la piel sin nada ha tardado tantos minutos en aparecer el eritema, hemos de ver cuanto ha tardado en aparecer el mismo tono en la piel que tenía la crema. Pues bien si ha tardado (bajo el mismo sol) unas 30 veces más tiempo que la otra, ese fotoprotector tendrá un SPF de 30. Si ha tardado más de 50 veces en coger ese tono le asignamos el 50+, que es el tope que se mide en pieles normales. Excepto para algunas enfermedades cutáneas que se buscan valores mayores (80, 90, etc).

Creo que he complicado todo un poco, y posiblemente no lo haya explicado de forma sencilla. Además influye la cantidad de crema que nos pongamos y también si estamos en contacto con el agua, no olvidar *reponer cada 2 horas* porque se va perdiendo.

Para terminar voy a decir dos cosas sencillas que pueden ayudar mucho en el tema de la fotoprotección. La primera es ponerse el **protector solar sobre la piel seca** antes de mojarnos y lo más importante media hora antes de que nos metamos al agua, sólo así garantizamos que la piel absorbe el producto. Y el último consejo, cuando estés al sol observa el tamaño de tu propia sombra en el suelo, si es más corta que tu estatura, el sol es todavía muy intenso y peligroso, protegete bien; por el contrario si la longitud de la sombra es mayor que tu estatura puedes relajarte porque el sol no tiene riesgo, y disfrutar.

Comentarios