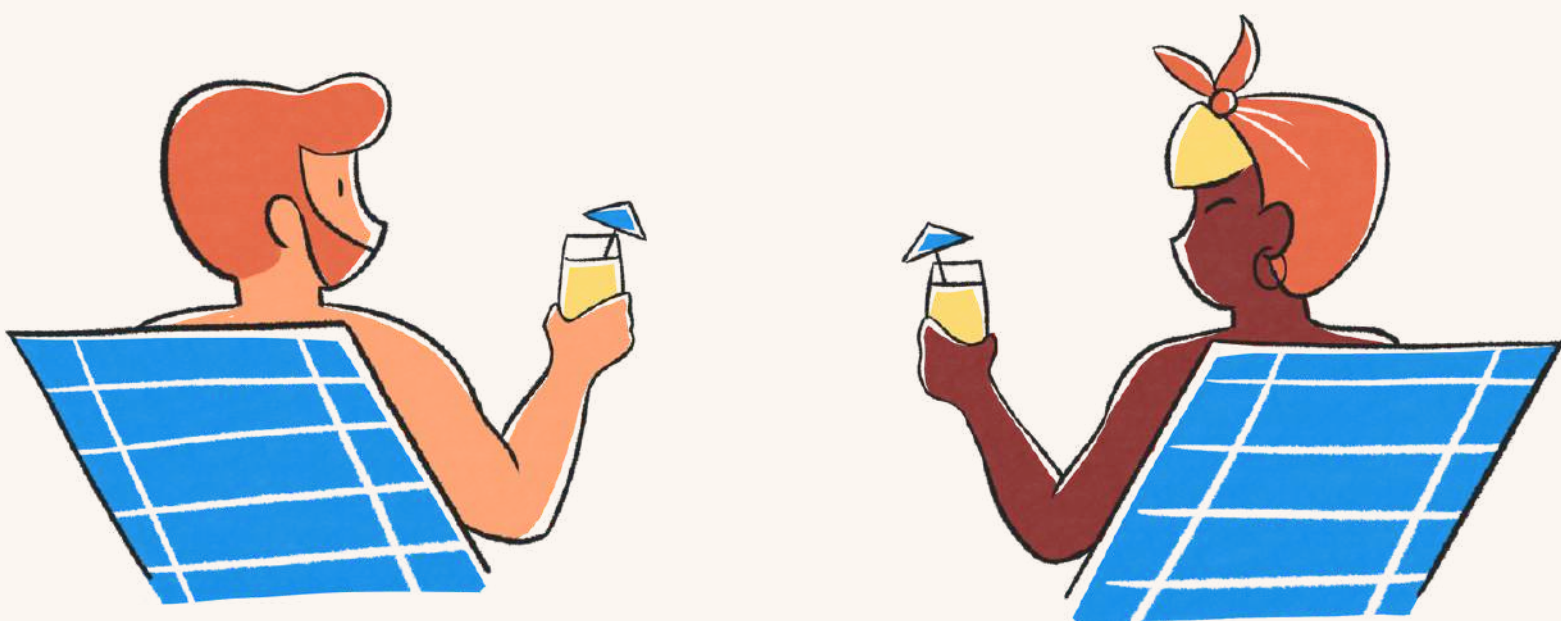


quierocolo.es

GUÍA SOBRE PROTECCIÓN SOLAR

**Resumen de varios artículos que
podrás leer completos en el blog de
Quierocolo.es**

- Beneficios y riesgos del sol
- Cómo protegerse del sol
- Cómo elegir un protector solar
- Diferencias entre filtros físicos y químicos
- Ingredientes más dañinos en las cremas solares
- Sellos de calidad
- Aplicaciones que nos ayudan a conocer ingredientes



quierocolo.es/blog

Beneficios del sol

quierocolo.es



Principal fuente de vitamina D

El sol promueve la síntesis de la vitamina D, una vitamina esencial que ayuda al cuerpo a absorber el calcio, para mantener unos huesos y dientes fuertes y sanos. Y también a fortalecer nuestro sistema inmunológico. Incluso podría ayudar a protegernos contra algunos tipos de cáncer y enfermedades autoinmunes. Bastan unos 10-15 minutos de exposición de nuestra piel al sol (cara, brazos, espalda o piernas, sin protector solar) unas 3 veces por semana para que produzcamos suficiente vitamina D”.

Aunque dependerá del tono de piel, edad y zona en la que vivas. Las personas con piel oscura deben exponerse más tiempo, y lo mismo cuanto más al norte te encuentres, y también si el día está nublado. En las zonas más septentrionales, durante los meses de invierno, no podríamos sintetizar suficiente vitamina D, ni tampoco en las zonas que se mantienen mucho tiempo nubladas.

Puesto que exponer la piel al sol presenta un riesgo de contraer cáncer de piel, no se aconseja hacerlo más de unos pocos minutos sin protección solar.



Mejora el sueño

La luz solar regula nuestros ritmos circadianos indicándole a nuestro cuerpo cuándo aumentar o disminuir los niveles de melatonina, una hormona fundamental para conciliar el sueño.



Reduce el estrés

La melatonina también reduce la reactividad al estrés. Además, los días soleados solemos pasar más tiempo al aire libre haciendo más ejercicio, como caminar o jugar, lo que también ayuda a reducir el estrés.



Levanta el ánimo

La luz del sol aumenta el nivel de serotonina, que es una sustancia que mejora el estado de ánimo, y nos ayuda a relajarnos y concentrarnos.

Mejora algunos problemas de piel

Como psoriasis o acné.

Riesgos del sol

quierocolo.es



Quemaduras

los daños provocados por el sol son acumulativos. Puedes recuperarte de tus quemaduras o no notar nada ahora, pero podrías notarlo en el futuro, en forma de manchas, arrugas o problemas más graves como el melanoma.

Cáncer de piel

El melanoma es motivo de miles de muertes en todo el mundo. En este tipo de cáncer es muy importante la prevención, ya que si se trata en sus fases iniciales la probabilidad de vencerlo aumenta notablemente.

Para prevenirlo, debemos protegernos del sol (con protectores solares y accesorios) y vigilar manchas en la piel.

Si tienes algún lunar o mancha “raro” es muy importante acudir a un dermatólogo para que lo revise lo antes posible. Puedes utilizar la “regla del ABCDE” para buscar algunos de los signos más comunes de melanoma, una de las formas más mortales del cáncer de piel:

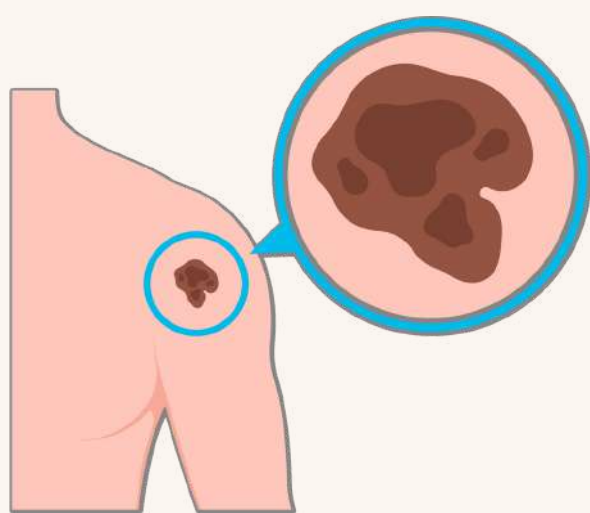
A - Asimetría en lunares o manchas.

B - Bordes irregulares, desiguales, con rebordes, o borrosos.

C - Color no uniforme, con matices de marrón o negro, zonas de color rosado, rojo, blanco o azul.

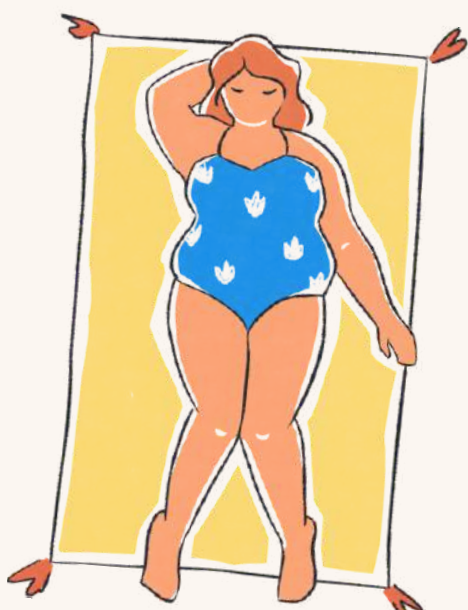
D - Diámetro más grande de 0,6 cm de ancho (aunque podrían ser más pequeños).

E - Evolución. Ha cambiado su forma, color o tamaño.



Cataratas y otros trastornos oculares

Utiliza gafas de sol, gorra o sombrero para proteger tus ojos de los rayos del sol.



Envejecimiento prematuro de la piel

La exposición continuada al sol envejece la piel. Podemos verlo en adultos si comparamos partes del cuerpo que suelen estar expuestas con otras que suelen estar más protegidas.

quierocolo.es

Cremas solares

quierocolo.es

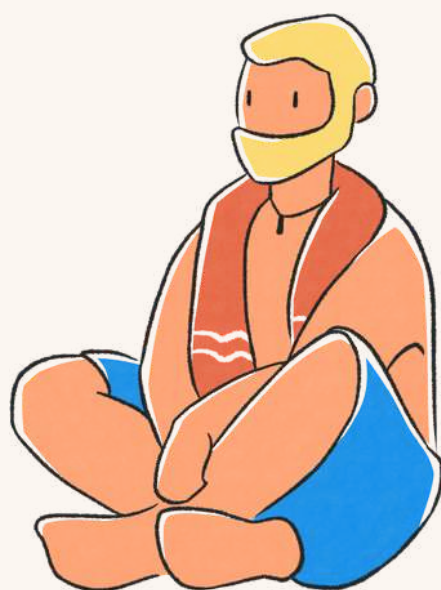


Amplio espectro

Los protectores solares de amplio espectro son los que filtran los rayos UVB y los UVA, así como la luz visible e IR. Es decir, todas las radiaciones que desprende el sol.

¿Qué es el SPF?

Es el factor de protección solar. Cuanto mayor sea el spf (sun protection factor) de tu protector solar, la protección de tu piel frente a la radiación del sol será más duradera. Es decir, que no tendrás que volver a aplicarte crema tan pronto como con un protector solar de spf más bajo.



Filtros de las cremas solares

Las cremas solares contienen filtros para protegernos de los rayos UV del sol. Estos filtros pueden ser físicos (o minerales) y químicos (u orgánicos).



Filtros físicos o minerales

Los filtros minerales utilizados son óxido de zinc y dióxido de titanio, y son los únicos filtros solares considerados seguros y efectivos por la FDA. Son seguros para la piel de adultos y niños y también para los corales.

Los filtros minerales permanecen en la superficie de la piel, no se absorben. Actúan como espejos reflejando los rayos dañinos del sol.

Como no son absorbidos por la piel, son aptos para toda la familia, incluidas pieles sensibles como las de los bebés (desde 0 meses) o mujeres embarazadas.

Además, gracias a la barrera física que forman, su efecto es inmediato, no necesitas aplicarlo con antelación.

Recuerda que no se aconseja exponer al sol a bebés menores de 6 meses, ni directa ni indirectamente, ni tampoco aplicarle protector solar. Pero, si va a estar expuesto, lo más recomendable es aplicarle un protector solar de filtros físicos.



quierocolo.es

Cremas solares

quierocolo.es



¿Las cremas solares con filtros físicos son difíciles de extender?

Cuanto mayor es el SPF, más densa se vuelve la crema solar, y más difícil de extender. Pero parece que con filtros físicos todavía se nota más. Esto poco a poco va mejorando con las nuevas fórmulas.

¿Las cremas solares con filtros minerales dejan la piel blanca?

Es una de sus desventajas, dejan sobre la piel una película blanca poco estética. Poco a poco esto también se va corrigiendo. Una de las formas es utilizar nanopartículas minerales (partículas muy finas, menores de 100 nanómetros).



¿Son seguras las nanopartículas de óxido de zinc y dióxido de titanio?

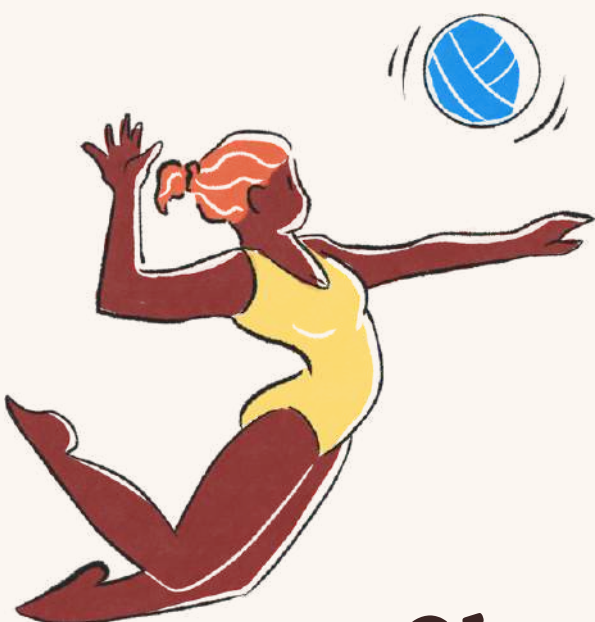


El uso de nanopartículas mayores de 30 nanómetros en cremas solares minerales se considera seguro y está regulado en todo el mundo. Hasta la fecha, todos los estudios los han considerado seguros (aunque existen muy pocos).

Las nanopartículas de dióxido de titanio (TiO_2) y de óxido de zinc (ZnO) están regulados de forma segura en el Reglamento de cosméticos de la UE (CE) n.º 1223/2009 (Anexo IV), basadas en una Opinión positiva del Comité Científico de Seguridad de los Consumidores (SCSS), que es el organismo de evaluación de riesgos independiente de la Comisión Europea.

Se consideran seguras en protectores solares en concentraciones de hasta un 25%, pero no en forma de aerosol.

Quizás decidas utilizar filtros minerales en tamaño no nano porque te parece más seguro, pero recuerda que las nanopartículas de filtros minerales se consideran más seguras que los filtros solares químicos.



¿Cómo saber si mi protector solar lleva nanopartículas?

En la lista de ingredientes aparecería un “Nano” al lado de los ingredientes óxido de titanio o dióxido de zinc. Actualmente, la técnica para evaluar nanopartículas en protectores solares no está estandarizada. En Francia, los fabricantes se tienen que cambiar la técnica de medición en sus productos. Puede que, teniendo en las manos un producto etiquetado como NANO y otro como NO NANO, ambos sean iguales, pero se hayan envasado en países diferentes.

quierocolo.es

Cremas solares

quierocolo.es



¿Los filtros solares minerales contaminan?

Existen muy pocos estudios, pero parece que en grandes cantidades también podrían ser tóxicos para el medio acuático, aunque lo serían en menor medida que los químicos.

Los filtros solares químicos u orgánicos

Absorben los rayos UV mediante un proceso químico, captan la energía y la emiten de nuevo como radiación térmica. Tardan alrededor de media hora en comenzar a proteger la piel del sol, por lo que debemos aplicarla media hora antes de exponernos a él. Están formados por ingredientes orgánicos derivados del petróleo, que puede llegar a causar trastornos hormonales y reproductivos en las especies que habitan en el medio marino y de agua dulce. Además, los filtros químicos pueden pasar al torrente sanguíneo a través de la piel, lo cual podría ser peligroso para nuestra salud.

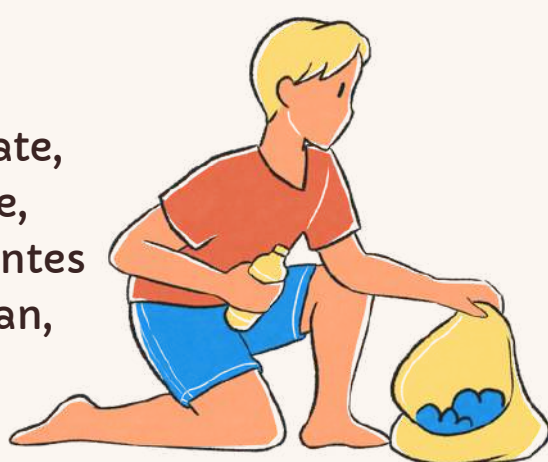
Filtros químicos en los ecosistemas marinos



Los daños causados por los filtros físicos en los ecosistemas se están notando en numerosos países, incluido España. En algunos ya han prohibido los protectores solares con filtros químicos dañinos para los corales, como oxibenzona, octocrileno y octinoxato, para proteger su gran diversidad de plantas, aves y vida marina, como su gran cantidad de especies de coral, indispensables para la salud de los océanos. Una sola gota de oxibenzona diluida en seis piscinas olímpicas, ya podría dañar y blanquear los corales.

Ingredientes más dañinos para los fondos marinos

Filtros químicos como Oxybenzone, Octinoxate, Octocrylene, PABA, Enzacamene, Octisalate, Homosalate, Avobenzona. Y algunos conservantes y aditivos como: parabens, phthalates, triclosan, microbeads.



Crema solar con filtros químicos en bebés

Algunos de los componentes de las cremas solares con filtros químicos podrían absorberse por la piel o el bebé podría chuparlos y tener efectos disruptores endocrinos.

quierocolo.es

Cremas solares

quierocolo.es



¿Avances?

Los estudios existentes son muy insuficientes. Pero las marcas de cremas solares llevan años esforzándose por desarrollar cremas solares biodegradables que no dañen los ecosistemas marinos, y con envases ecodesarrollados. De momento, la única alternativa real es utilizar cremas solares ecológicas con filtros minerales, pero, en el campo de los filtros físicos también se sigue investigando y avanzando, poco a poco.

Consecuencias del uso de filtros solares químicos en nuestra salud

Los filtros solares químicos pueden crear reacciones cutáneas y alergias. Además, está demostrado que pasan al torrente sanguíneo a través de la piel, pudiendo modificar el equilibrio hormonal. Hay estudios que indican que podrían pasar a la leche materna y se han detectado en la sangre y cordón umbilical de recién nacidos.

La FDA (Agencia americana reguladora de medicamentos) no los clasifica como seguros para la salud.

Algunos filtros solares se consideran disruptores endocrinos.



¿Qué tipo de filtro protege más mi piel frente al sol, físicos o químicos?

Ambos protegen lo mismo, ya que el factor de protección viene marcado por el SPF y no por el tipo de filtro con el que se haya formulado la crema solar.

¿Cómo saber si un ingrediente cosmético es perjudicial?

Familiarizarnos con los nombres de los ingredientes nos permite saber si lo que promete la marca es verdadero o falso y, sobre todo, saber si llevan ingredientes perjudiciales para nuestra salud. Mira la lista de ingredientes (INCI) de tu cosmético y, los que no conozcas, búscalos en Google o en alguna de aplicación especializada.



Aplicaciones para buscar ingredientes cosméticos

Existen varias aplicaciones en las que puedes buscar ingredientes de tus cosméticos para saber más sobre ellos. No siempre son fiables al 100% pero pueden ayudarte en muchas ocasiones.



quierocolo.es

Cremas solares

quierocolo.es

INCI Beauty

En la web de Inci Beauty declaran que “INCI Beauty es una aplicación francesa, totalmente independiente. Ninguna marca del sector cosmético puede influir directa o indirectamente en las valoraciones propuestas por INCI Beauty.”



Sellos de calidad

Muchos productos ecológicos están certificados con un sello de calidad y certificaciones ecológicas, como COSMOS ORGANICS o NATRUE, que te dará la seguridad de que ese producto respeta el medio ambiente.



¿Protector solar natural, orgánico, biológico, ecológico, vegano?



Hoy en día, que un producto se califique de “natural” no significa mucho, ya que se ha convertido en un reclamo publicitario. Puesto que no existe una normativa sobre cosmética natural para la UE, han surgido diferentes organismos de certificación para ayudar a los consumidores a saber lo que están comprando. Estos organismos otorgan a los productos unos sellos que garantizan que cumplen unos determinados requisitos.

Un cosmético se considera “natural” si contiene un alto porcentaje de ingredientes naturales. Y se entiende que un cosmético ecológico será natural y utilizará un alto porcentaje de ingredientes naturales certificados como “ecológicos”. Ecológico (eco), orgánico o biológico (bio), vienen a ser lo mismo.

Y cosméticos veganos serán los que no contengan ningún ingrediente de origen animal en su formulación y estén libres de crueldad animal en su producción (cosmética cruelty free).

¿Cómo elegir un protector solar?

Sabiendo todo lo anterior, lo más recomendable sería buscar en un protector solar:

- Formulado con filtros minerales.
- De amplio espectro.
- SPF 50.
- De cosmética natural y/o ecológicas.
- Que no contengan ingredientes tóxicos.
- Sin parabenos, siliconas, metales pesados ni aditivos sintéticos.
- No comedogénicos.



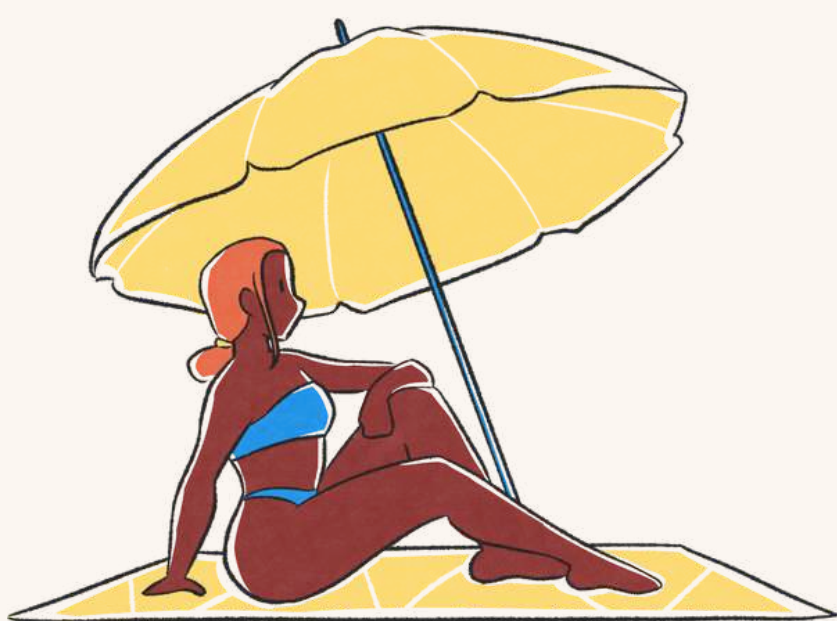
quierocolo.es

Cremas solares

quierocolo.es

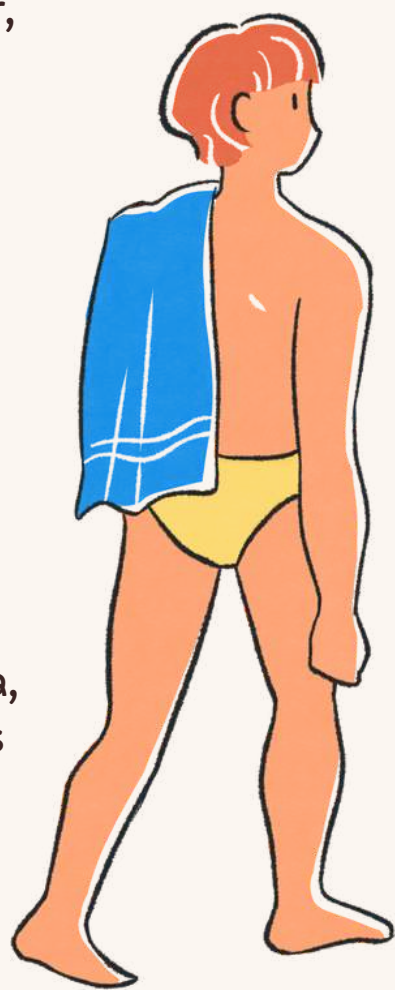
Proteger del sol la piel de tus hijos

- Evita la exposición solar directa o indirecta en bebés menores de 6 meses. También evita la crema solar.
- Evita la exposición al sol de forma prolongada en niños menores de 1 año, incluso con protección solar.
- Utilizar crema solar específica para bebés y niños con filtros minerales.
- Utiliza SPF 50 y aplica la crema cada 2 horas o después de estar un tiempo en el agua o de secarles con la toalla.
- ¡Evitar las quemaduras solares! El riesgo de melanoma está directamente relacionado con las quemaduras en la etapa infantil.



Proteger la piel del sol en cualquier edad

- Evita la exposición prolongada al sol.
- No te expongas al sol en las horas centrales del día.
- Utiliza SPF alto, mínimo de 30 y recomendable de 50, y adaptados a tu tipo de piel.
- Reaplica la crema cada 2 horas o después de sudar, del baño (si es resistente al agua, durará más tiempo, y también si los filtros son minerales) y después de secarte con la toalla.
- Es muy importante evitar las quemaduras.
- Utiliza crema solar todo el año en las áreas que están expuestas al sol, y que es donde normalmente aparecen cánceres de piel. Estas zonas son la cara, orejas, calva, nuca, escote y manos.
- Protegerse del sol también con ropa, gorra, sombrilla, ropa solar, gafas de sol...
- Es una buena idea quedarse debajo de la sombrilla, pero con protección solar, ya que los rayos solares se reflejan y seguirían alcanzándote.
- Las gafas de sol deben ser de calidad, con un buen filtro solar.
- Busca la sombra cuando salgas a pasear, y no olvides protegerte con crema solar, gorra, gafas...
- No te expongas al sol del verano de repente, hazlo de manera gradual.
- No utilices cabinas de bronceado, está demostrado que pueden provocar cáncer de piel.



quierocolo.es

Más información

quierocolo.es/blog

Lee los posts completos:

- [¿Cómo elegir un protector solar?](#)
- [¿Cómo protegerse del sol? Preguntas frecuentes y mitos.](#)
- [¿Son seguras las nanopartículas en protectores solares de filtros minerales?](#)
- [Filtros solares químicos](#)
- [Diferencia entre cosmética natural, ecológica, orgánica, biológica y vegana.](#)

Si te ha gustado:

- Comparte
- Deja tu comentario en el post
- Comenta, like y comparte en Redes sociales
- Envíame un mensaje



quierocolo.es