



Preguntas frecuentes sobre el

BRONCEADO



Sin crema solar no me quemo
¿ya no la necesito?

Con el bronceado ya no notas los daños del sol en tu piel, pero sigues necesitando protegerla para prevenir su envejecimiento prematuro, quemaduras y cáncer de piel.



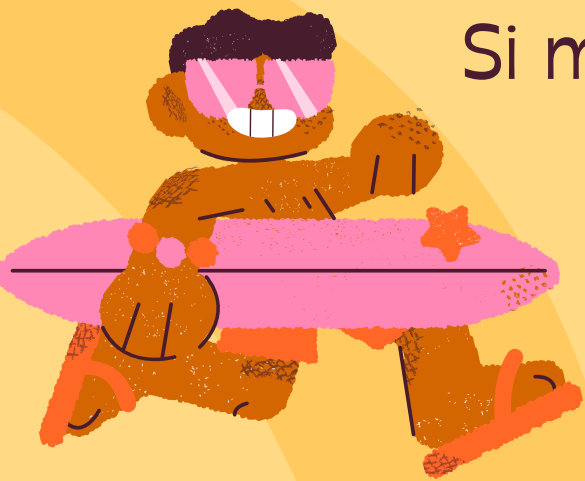
¿Las quemaduras luego se convierten en bronceado?

¡No! Se trata de otro mito. Si te quemas debes tapar la quemadura y no seguir expuesta al sol para que no empeore.



Si mi piel es oscura ¿debo usar crema?

Aunque no veas la quemadura, puede que tu piel esté sufriendo daños solares. Siempre debemos protegerla con crema.



¿Broncearme sin quemarme es saludable?

No existe un bronceado saludable. No solo el color rojo de las quemaduras indica que tu piel está dañada. El bronceado es un síntoma de daños celulares por radiación ultravioleta.



¿Utilizar crema solar impide el bronceado?

Ningún protector solar protege al 100%, por eso no se aconsejan largas exposiciones al sol y sí reaplicar crema frecuentemente. Si te expones al sol terminarás bronceándote, pero si lo haces de forma responsable, será más progresivo y menos perjudicial para tu piel.



SPF



¿Un SPF alto protege más?

una crema con SPF alto protege lo mismo que una con SPF bajo, pero durante menos tiempo. El SPF es el factor de protección solar: el tiempo que te protegerá esa crema de los rayos del sol. Cuanto mayor sea el SPF, más tiempo estarás protegida del sol, y no tendrás que volver a aplicártela tan pronto.

¿Con un SPF bajo me broncearé más?

No depende del SPF, si no del tiempo de exposición al sol y de las medidas que tomes para protegerte de él. Los SPF de 15 o 20 protegen muy poco tiempo nuestra piel, exponiéndola a quemaduras, envejecimiento cutáneo prematuro e incluso cáncer de piel.



¿Con que tenga un poco de SPF ya es suficiente?

Cuanto más bajo sea el SPF, menos te durará la protección. Con que tenga un poco de SPF es suficiente... para un rato. Depende de la cantidad de SPF, tendrás que volver a aplicar la crema antes o después.



¿El SPF del maquillaje o de la crema hidratante es suficiente?

Normalmente, el maquillaje incluye protección solar con un SPF bajo, por lo que se debería reaplicar con frecuencia a lo largo del día. Y esto no se hace porque el maquillaje no quedaría bien, y tampoco sería bueno para la piel.

Es conveniente aplicarse protector solar de SPF alto antes del maquillaje o encima de un serum. Y también existen protectores solares con color.





CREMA SOLAR

¿Con ponerse crema solar una vez al día es suficiente?

No. Deberás reaplicarla varias veces a lo largo del día. Cuanto más alto sea el SPF, menos veces tendrás que volver a aplicarla. Utilizando un SPF 50, deberías volver a aplicarla después de 2 horas aproximadamente, o después de un largo baño o de secarte con la toalla.



¿Debemos aplicar el protector solar antes de la exposición al sol?

Si tiene filtros físicos no será necesario, pues su efecto es inmediato. Los filtros físicos actúan como un espejo, reflejando las radiaciones solares y evitando que penetren en la piel. Pero si vas utilizar un protector solar con filtros químicos, la recomendación sigue siendo aplicarlo 30 minutos antes de la exposición al sol.



¿Necesitamos protección solar en invierno?

Sí. Aunque en invierno hay menos radiación, los rayos ultravioletas están presentes durante todo el año, y atraviesan nubes y ventanas. El 80% de la radiación peligrosa se mantiene en días nublados. Por esta razón, se recomienda aplicarse protección solar durante todo el año para protegernos de los riesgos de la exposición al sol.



¿En los días nublados hace falta usar crema solar?

Sí, porque muchos rayos UV pueden filtrarse en días nublados, ya sea verano o invierno.





CREMA SOLAR



¿Debo aplicarme crema solar si estoy a la sombra?

Si te sientas a la sombra estarás más protegida que si lo haces bajo el sol, pero esto no puede sustituir al protector solar, ya que los rayos ultravioletas se reflejan en las superficies a tu alrededor, sobre todo si estás cerca del agua, y estas podrían alcanzarte.



No utilizar la cantidad necesaria de fotoprotector disminuye su eficacia

Es cierto. Necesitamos aplicar una cantidad suficiente para estar óptimamente protegidos de los rayos ultravioletas, lo que recomiendan es utilizar 30 ml de producto para todo el cuerpo en cada aplicación. De hecho, el SPF que viene marcado, está



calculado para esa cantidad.



Si me baño la crema pierde su efecto

La mayoría de cremas solares tienen algo de resistencia al agua y es al secarse con la toalla cuando se elimina hasta el 80% del protector, o al tomarse baños muy largos.

En los protectores solares resistentes al agua (water resistant), la protección dura al 70% después de 40 min. en el agua, en uno o varios baños. Las cremas muy resistentes al agua (waterproof) aguantarían el doble



¿Con un par de veces que nos apliquemos crema en la playa es suficiente?

Las veces que te reapliques el protector solar dependerá del tiempo que estés expuesta al sol. Recuerda que se recomienda hacerlo cada dos horas con SPF 50.



GAFAS DE SOL



¿Las gafas de sol no hacen falta si está nublado?

También es recomendable proteger nuestros ojos utilizando gafas de sol para protegernos de la luz solar. Tanto en verano como en invierno, ya que las radiaciones ultravioletas pueden traspasar las nubes.

¿Todas las gafas oscuras protegen de los rayos UV?

No es el color de los cristales lo que protege nuestros ojos de los rayos UV, sino la categoría del filtro que tengan.



¿Las gafas rayadas perjudican la visión?

Si están en mal estado pueden producir estrés visual y cansancio. Además, también podrían causar deslumbramientos, muy peligrosos mientras se conduce.



Las lentes polarizadas son mejores

Son mejores porque permiten una visión más nítida, con más contraste y sin reflejos, reduciendo así la fatiga visual.





CREMA SOLAR

¿El uso de protector solar provoca déficit de vitamina D?



A día de hoy no se ha demostrado que el uso normal de protector solar pueda provocar déficit de vitamina D. Sería suficiente una exposición al sol sin protección de unos 10 – 15 min 3 veces por semana y en cualquier parte de nuestro cuerpo. Más tiempo con piel oscura o nubes.



¿La crema solar puede provocar cáncer?

A día de hoy, no hay suficientes estudios sobre esto, pero, en todo caso, no sería la crema solar la que provocase cáncer, sino sus ingredientes. Algunos filtros químicos están relacionados con el desarrollo de cáncer de piel. Es más recomendables utilizar filtros físicos en vez de químicos, pero, recuerda: es muchísimo más probable contraer cáncer de piel por no usar protector solar que por usarlo, aunque sea con filtros químicos.



Puedo sustituir la crema solar por los fotoprotectores orales

No. Los fotoprotectores orales pueden ser una ayuda frente a los daños solares, pero siempre deben utilizarse junto con una crema solar, ya que se trata de un complemento a esta, y no un sustituto.



La crema solar se puede aprovechar de un año para otro

Los protectores solares tienen fecha de caducidad, que va indicada en el envase. Suele venir indicada en una figura que representa un bote abierto con un número dentro, que indica los meses que se aconseja utilizar desde que se abre.





CREMA SOLAR

La crema es suficiente para evitar problemas cutáneos

La crema solar nos ayuda a proteger nuestra piel de los daños del sol, pero no ninguna protege 100%. Por esto, se aconseja evitar la exposición al sol entre las 12 y las 17, y protegerse con ropa, gafas y sombrero. La ropa solar es muy recomendable y práctica para proteger a los niños, y las gafas deben tener un buen filtro solar y proteger de los rayos UV.



¿Cómo protegerse del sol?

Puedes leer el artículo completo en el Blog de Quierocolo.es/blog

<https://quierocolo.es/blog/como-protegerse-sol/>

