



---

## 9 Mitos y verdades de las cremas solares

**Madrid, 4 de julio de 2016.-** ¿Cuándo es más efectivo ponerse el protector solar?, ¿si está nublado es verdad que podemos echarnos menos protector porque el sol daña menos?, ¿si no me aplico protector es verdad que me pongo morena de manera más rápida? Estos y más mitos son desvelados por la Dra. Elia Róo, de la [Academia Española de Dermatología y Venereología](#), asociación que siempre recalca que es bueno tomar el sol pero siempre con moderación y precaución.

### 1- ¿Es verdad que cuanto más crema nos pongamos más protegidos estaremos?

Cuando se hacen los estudios de medición del FPS (factor de protección solar) se aplican  $2\text{mg}/\text{cm}^2$ . Eso supondría que cada vez que nos damos la crema, para conseguir que proteja toda la superficie corporal de un adulto tendríamos que aplicarnos un envase de 30 ml. Sin embargo, la aplicación habitual suele ser de  $0.5\text{mg}/\text{cm}^2$ , por ello para suplir esta diferencia, se recomienda usar fotoprotectores con un FPS de 30 o más y reaplicar la crema cada dos horas. Hay que ser generosos con su uso y aplicar unos 36gr para cubrir el cuerpo de un adulto (unas seis cucharaditas de café).

### 2-Los días nublados se puede utilizar menos crema o un factor de protección más bajo.

En los días muy nublados del invierno podemos utilizar un factor de protección más bajo, pero hay que tener cuidado con los días nublados en verano porque muchos rayos UV pueden filtrarse. Las nubes que más protegen son las nubes bajas y gruesas.

### 3-Al sumergirte en el agua con la crema, el protector solar pierde toda la efectividad o es resistente al agua de verdad.

Los productos pueden resistir si permanecemos un tiempo en el agua, pero cuando nos frotamos con la toalla se elimina el 80% de la crema, algo que también ocurre si el tiempo de inmersión es muy largo. Los productos se denominan “water resistant” (resistentes al agua) si permanece el 70% de la fotoprotección a los 40 minutos de la inmersión (dos baños de 20 minutos) y “waterproof” (muy resistentes al agua) si resiste después de cuatro baños de 20 minutos cada uno. En cualquier caso se recomienda aplicar nuevamente la crema tras un baño de más de 20 minutos.

### 4. Hay que aplicarse la crema media hora antes de salir de casa para que haga efecto.

Es la situación ideal, sobre todo con los filtros químicos, ya que de este modo nos aseguramos de su absorción y eficacia.

### **5-Con dos o tres veces que nos apliquemos crema en la playa es suficiente.**

Depende de cuánto tiempo permanezcamos en ella. Lo ideal es aplicar la crema cada dos horas.

### **6-Se puede utilizar crema del año pasado.**

La caducidad del producto viene reflejada en el envase. Si no lo hemos abierto, la fecha de caducidad es la que figura. Para conocer cuándo debemos desecharlo una vez abierto, tenemos que buscar en el envase la figura de un tarro con la tapa abierta y el número que hay en su interior. Generalmente caduca a los nueve meses de estar abierto. Siempre debe guardarse bien cerrado y en un lugar seco y sin exposición al sol. En cualquier caso, si vemos que cambia de aspecto de color o tiene un olor desagradable, no debemos utilizarlo.

### **7-Con ponerse crema es suficiente para evitar problemas en la piel con el sol en la playa.**

No existe una crema que nos proteja por completo, por ello hay que evitar la exposición en las horas centrales del día (entre las 12 y las 17 horas) y protegerse con ropa, sombrero y a la sombra. También es importante utilizar gafas de sol que protejan tanto del UVA como del UVB.

### **8-¿Si no me aplico protector es verdad que me pongo morena de manera más rápida?**

Falso, lo más probable es que tengamos una quemadura solar.

### **9-Cuáles son las últimas novedades en protección solar, ¿existe algún producto estrella?**

Actualmente disponemos de productos más versátiles adaptados para todo tipo de piel: grasa, seca, sensible. Generalmente para el rostro se prefieren texturas más ligeras, en forma de fluidos, emulsiones o los llamados toque seco. Para el cuerpo, sin embargo, gustan más las cremas, las lociones. También existen cremas y polvos con color que sirven de protección solar y maquillaje. La elección de una textura u otra depende del tipo de piel, la zona a tratar y las preferencias del consumidor.

#### **SOBRE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE DERMATOLOGÍA Y VENEREOLOGÍA (AEDV)**

La AEDV es una asociación médico-científica, de carácter civil, apolítico y voluntario, que tiene por objetivo fomentar el estudio de la piel y de sus enfermedades en beneficio de los pacientes y atender los problemas relacionados con ésta. Lleva más de cien años trabajando por el progreso médico, científico y social de las especialidades en dermatología y venereología.

#### **Para más información:**

**Idealmedia.** Gabinete de Prensa de AEDV. Tel. 91 183 17 30.

**Sara Diez.** [sdiez@idealmedia.es](mailto:sdiez@idealmedia.es). **Bárbara Fernández** [bfernandez@idealmedia.es](mailto:bfernandez@idealmedia.es)