

## EL CALLO SOLAR, SEGÚN LOS DERMATÓLOGOS

La tendencia viral no tiene sentido y es altamente peligrosa porque aumenta el riesgo de cáncer de piel y fotoenvejecimiento



Fnain Akvurt UInsolash

En los últimos días se ha puesto de moda en redes sociales “hacer callo” con el sol: tomarlo sin ningún tipo de fotoprotección, de manera progresiva hasta, supuestamente, conseguir que la piel haga una especie de callo, es decir, genere resistencia al sol. ¿El objetivo? Obtener el nivel máximo de bronceado sin riesgos, dicen algunos Influencers abanderados de la tendencia. Su teoría es que, si se exponen reiteradamente a la radiación ultravioleta, conseguirán crear tolerancia y tener una piel más resistente.

Preguntamos a la **Dra. Inés Escandell**, dermatóloga del **GEDET (Grupo de Dermatología Estética y Terapéutica)** de la **AEDV**. *“Cuando nos exponemos a la radiación ultravioleta se producen una serie de respuestas en nuestra piel: inflamación, engrosamiento de la piel (en este sentido la palabra “callo” no va nada desencaminada) y se produce más melanina (y esto hace que nos pongamos morenos). Cuando hay más melanina en nuestra piel, esta nos aporta cierta protección a las células, pero para que se produzca el aumento de melanina nos hemos tenido que exponer a la radiación UVB, que es la más dañina para ellas, y esta radiación necesariamente les habrá producido un daño. Es decir, que **buscar activamente el “callo solar” irá asociado a un gran daño para nuestras células, y eso a largo plazo se manifestará en forma de fotoenvejecimiento y de un aumento de riesgo de cáncer cutáneo**”.*

### **“Los animales sí y nosotros no?”**

Uno de los argumentos esgrimidos por los seguidores de esta peligrosísima tendencia es que los animales se exponen continuamente al sol sin protección y no les pasa nada. *“**La piel de la mayoría de los animales tiene unas características distintas a las nuestras; si dejamos los reptiles y las aves que son aún más diferentes y nos centramos en los mamíferos, muchos están cubiertos por pelo terminal en toda su superficie corporal que les protege enormemente de la radiación, especialmente aquellos que de manera natural están adaptados a vivir en zonas de mayor insolación. Este tipo de propuestas que suelen apelar al “se ha hecho siempre” no tienen en cuenta un cambio fundamental que ha sufrido el género humano en las últimas décadas: la supervivencia ha aumentado enormemente. Vivimos más y queremos vivir mejor, y exponernos al sol sin protección a ciertas horas, especialmente si tenemos un fototipo claro, aumentará el riesgo de cáncer de piel a medio y largo plazo**”*, argumenta la Dra. Escandell.

### **Si nos exponemos al sol, que sea así**

No hay una respuesta general, porque no todas las zonas geográficas tienen la misma intensidad de radiación, pero, según la dermatóloga, una regla común podría ser tener en cuenta que *“lo más útil es exponerse en las horas en las que la intensidad de UVB y UVA es menor, y esto en verano se corresponde con las primeras horas de la mañana y las últimas de la tarde. Si toca exponerse al sol a horas especialmente intensas (entre las 11 am y las 18 pm) es aconsejable utilizar fotoprotección con un factor 50+, y si vamos a estar cerca del agua o haciendo actividades, debe ser resistente al agua. Si siguiéramos exponiéndonos, tocará reaplicar cada 2 horas. Además, también son esenciales las prendas de vestir: gorros, gafas, camisetitas, etc”*.

## ¿Hay algo que nos ayude a “preparar” la piel?

“La exposición gradual sí va a favorecer la síntesis de melanina (nos pondremos morenos) y eso genera cierta protección a nuestra piel para las quemaduras o el daño agudo, pero **no elimina el daño a largo plazo de sufrir cáncer cutáneo y por supuesto, fotoenvejecimiento**”, advierte la dermatóloga del GEDET.

¿Y la nutricosmética antioxidante? “El uso de ciertos **antioxidantes en comprimidos o cápsulas sí se ha relacionado con un menor daño** tras la exposición a la radiación, por lo que en muchos casos podría ser una estrategia interesante, pero que además debe ir acompañada de una dieta rica en antioxidantes procedentes de los alimentos (verduras, frutas, legumbres, cereales integrales...), y por supuesto, del fotoprotector SPF 50+”, concluye la dermatóloga.

**Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica GEDET**

**Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV)**

C/Ferraz 100, 1º izqda. 28008 Madrid

Tel. 610566283

[www.aedv.es](http://www.aedv.es) / [www.gedet.aedv.es](http://www.gedet.aedv.es)

**Comunicación:** Silvia Capafons. Colaboradora Externa Comunicación GEDET. [scapafons@gmail.com](mailto:scapafons@gmail.com). Tel. 66650149. Alba Galván. Comunicación AEDV. [comunicacion@equipo.aedv.es](mailto:comunicacion@equipo.aedv.es)

**Importante:** *La Dermatología Estética y Terapéutica se desarrolla dentro del seno de la AEDV por el grupo de trabajo GEDET. A la hora de hacer referencia en algún reportaje y siendo conscientes de la limitación de espacio, os agradeceríamos que incluyerais junto a las declaraciones “(...) miembro del GEDET (Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica) de la AEDV”.*

\*GEDET: El Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica (GEDET) es uno de los Grupos de Trabajo de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). Se reúne anualmente para ofrecer nuevas evidencias científicas contrastadas en el área de la dermatología terapéutica y estética. El Coordinador actual es el Dr. Miguel Sánchez Viera.