



Desinformación sobre protección solar en aumento en el Congreso Nacional de Dermatología en Madrid

Oye, en cuestión de piel, vamos a aclarar las últimas controversias relacionadas con la protección solar. Esta semana se está celebrando el Congreso Nacional de Dermatología en Madrid y aquí nuestra querida Ana nos trae información de primera mano sobre la protección de nuestra piel frente a los rayos solares. Precisamente en esta época en la que empezamos a ponernos al sol. Bueno, llega el calor y las horas de sol. Así que empiezan las polémicas, los bulos, la desinformación en torno a un tema tan importante como es este de la protección solar. Justo, justo. Estamos en el Congreso Nacional de Dermatología que está esta semana en IFEMA. Vengo de allí, de hecho, y se están presentando muchas novedades. Además yo estoy presentando el proyecto con la acreditación y todo ello porque tengo que salir pitando de aquí, corriendo porque tengo, estoy haciendo de Pepa Fernández. Allí está mi caso oficialmente. Yo estoy allí entrevistando a los ponentes conforme salían, con mucho orgullo, con una gran maestra. Pues sí, hay un montón de bulos y que si hay que ponerse foto protectora en casa, que si nos. Que si nos ponemos foto protector no sintetizamos vitamina de que si la ropa, que si. O sea que hay muchas novedades que podemos comentar, porque yo creo que el mensaje más importante que también se ha transmitido allí es que a pesar de que parece que estamos todos más concienciados, pues las tasas de cáncer de piel siguen en aumento. O sea que algo, algo no estamos haciendo tan bien como pensamos. Pero claro, por qué sucede esto si cada vez tenemos más conciencia sobre los riesgos del sol y nos protegemos mejor? Es decir, porque aumenta el cáncer de piel? Pues en parte porque aún estamos viendo las tasas de cáncer de piel de una generación que no se protegió, no estuvo tan protegida. Pero es cierto que también hemos conseguido que todo el mundo use el SPF 50 más por lo menos en la cara a la gente que ha entendido ese mensaje. Pero ahora resulta que hemos dado una falsa sensación de seguridad, porque claro, el SPF solo te está diciendo la protección frente a radiación ultravioleta B, pero la radiación del sol tiene ultravioleta A tiene infrarrojos, tiene luz visible entonces. Así que ahora nos queda esa labor de concienciación sobre como protegernos de otras radiaciones del Sol y no solo de la B, que es el numerito que vemos en el envase. El envase. Ya, bueno, y seguro que ahora me vas a decir también que no usamos la cantidad adecuada de foto protector, porque eso también ha provocado polémica. Últimamente la gente se queja de que los foto protectores son muy caros y los dermatólogos recomendáis aplicar mucha cantidad? Claro, no recomendaba mucha cantidad. Eso es lo que dicen. Hasta ahora decíamos siempre que habría que aplicar dos miligramos por centímetro cuadrado, que esto es así y eso significa quedarse un poquito blanco. Y esto es aproximadamente, como hemos dicho muchas veces, dos dedos de foto protector para la cara y para el cuerpo. Son 30 mililitros que aproximadamente es un vaso de chupito o un café espresso, una tacita pequeña de café. Y esto a la gente le parece una barbaridad, porque si un bote de foto protector corporal tiene unos 250 mililitros es que te da para 7U8 aplicaciones a lo largo de todo el verano, pero se ha demostrado que existe. Nos lo han comentado el otro día que me hizo mucha gracia el efecto rata que ahora comentaremos, pero una de las mejores estrategias para ponerse bien la cantidad recomendada de foto protector Pepa es aplicarlo dos veces. El como la canción como el guante. Mortadela verde. Hey, mira, la tenemos. Esto. Pues esto es una de las estrategias que han presentado varios estudios. Como cuando se les pedía a los pacientes que simplemente se aplicaran una vez y luego lo que ellos pensaban que había que aplicar y luego la aplicaron otra vez. Ahí sí que aplicábamos bien el protector, ya que puede ser una buena solución. Oye, esto del efecto rata me ha dejado muy intrigada. Pues estos son unos estudios que nos han presentado el grupo de Málaga que de foto biología que han hecho con estudiantes de medicina, no porque los hayan usado como ratas de laboratorio, que también porque son los que tienen a mano en la facultad, sino porque cogieron dos grupos de estudiantes de medicina y les daban las mismas recomendaciones de cómo usar el foto protector solar, pero a unos les daban un bote de un tamaño y a otros de otro tamaño. Cuando los estudiantes de medicina volvían, resulta que aquellos a los que les habían dado botes más grandes usaban la cantidad recomendada o tendían a usar inconscientemente mucha más cantidad. Es decir, si te has comprado un botecito de foto



► 25 mayo 2024

[> Clicka aquí para acceder al archivo](#)

protector así de pequeño que te ha costado 70 €, ya te digo yo que cada gota es caviar y que te pone. Te pones, vamos en la peca y poco más. Entonces sí que los dermatólogos, que ya sabes que queremos que algunos productos como las fotos protectores solares, estén casi financiados por la seguridad social, por el salvavidas, vidas pues, o bien financiados o bien a un precio asequible, porque está demostrado que este efecto perdón, que le hemos llamado rata, pero que si es muy caro o es muy pequeño el bote, te pones menos cantidad ya. Oye, y qué pasa con la foto Protección en casa que se está poniendo de moda? Bueno, nos tenemos que proteger dentro de los edificios, como dicen los vídeos que se ven ahora en las redes sociales. Llenado las redes sociales de te tienes que poner el froto protector en casa para trabajar frente al ordenador. Para nada, de verdad, por favor. Esto es por la famosa luz azul que emiten los dispositivos electrónicos y las lámparas a las que estamos expuestos y los estudios que han presentado en el Congreso con casi influencers. Imagínate una influencers está ocho horas trabajando delante del móvil, otras ocho delante del ordenador, viendo la tele expuesta a un montón de luz de casa. Todo, toda la luz sumando porque han presentado calculadoras de melanina que te permiten calcular. Bueno, pues ni sumando toda esa luz a la que estás expuesto no equivale ni a media horita dando un paseo por el sol, es decir, la luz azul que realmente nos tiene que preocupar porque nos envejece y produce manchas, es la del sol, pero toda la que recibimos a lo largo de un día pasándonos tres pueblos no equivale ni a media horita, a una horita pasando al sol. También hay que ponerse protector en casa. Y tenemos alguna novedad respecto a la famosísima vitamina D? Pues mira, la novedad es que toda la vida hemos dicho cuando quieras sintetizar vitamina D, no te pongas protector solar durante 15 20 minutos porque porque no vas a sintetizar vitamina D? Bueno, pues ahora sabemos que que aunque te pongas foto protector vas a seguir sintetizando vitamina D porque está demostrado que no aplicamos la mitad de la cantidad recomendada, sino pepa. 1/4 de la cantidad recomendada es lo que están viendo los estudios. O sea que que la gente se siga protegiendo porque vamos a sintetizar vitamina D Igualmente. También he visto alguna cosa relacionada con las lámparas de manicura. Hay que usar guantes en la piel que rodea la uña o foto protector. Según dicen en las noticias, estás más alarmista. Pues mira, lo mismo. Ya se ha visto que estas lámparas de manicura, cuando las medimos en condiciones reales y no en estudios in vitro alarmistas como lo que teníamos hasta ahora, pues se ha visto que equivalen. Imagínate una sesión de manicura con estas lámparas de secado que utilizan, que emiten radiación ultravioleta o luz LED. Han visto que equivale A35 minutos paseando por el sol? Pues yo que se a la 13:00 de la tarde. Es decir, que. Que no hay que preocuparse. Las que realmente se tenían que proteger son las manicurista, es decir, ellas y que están expuestas sobre todo a nivel ocular. Sí que tenían que usar un filtro amarillo para proteger los ojos, pero de verdad, por 3 a 5 minutos a saber si nos ponemos guantes o un protector solar en la piel que rodea la uña. Mejor que mejor. Pero vamos a dejarnos de tanta noticia alarmante porque es ridícula. Nos meten, nos meten, como Miguel Blanco, el miedo en el cuerpo. Qué pasa con la ropa? Hay que usar ropa con protector solar. Pues mira, esta es otra cosa que últimamente en redes se ha viralizado también muchos vídeos de tu camiseta. No protege suficiente. Tu camiseta tiene un SPF equivalente a cinco. Ya sabéis que la ropa tiene. Tiene un nivel de protección solar que se llama VF y que va del cero al 50 más. Bueno, pues de toda la vida existió el moreno albañil, verdad Pepa? Quién no ha visto este moreno vida toda la vida? Albañil o deportista o lo que sea en decir que la ropa tan mal no protegerá cuando tienes. Ves a la gente con el torso blanco y dónde le ha dado el sol? Muy bronceado. Entonces ya sabemos que la ropa tiene protección solar. Es decir, si podemos usar ropa específica que indique el UPF, fenomenal. Pero esta ropa muchas veces es muy técnica, es sólo de deporte. No nos va a servir a lo mejor para salir a dar un paseo, no, que queremos ir elegantes. Entonces lo que estamos luchando desde la academia es porque toda la ropa, igual que tú, coges la etiqueta de tu camiseta y te pone lavar en seco, lavar en mojado no sé qué. Pues que incluya UPF de tanto, porque al final la mayoría de la ropa pues por ejemplo tú vas mejor protegida que yo, que llevas un color oscuroito. Yo voy de blanco normal, de los colores oscuros. Tejidos densos protegen mejor que los colores claros también. Obviamente, si hemos lavado nuestra ropa muchas veces va perdiendo protección, pero hay una serie de factores que las poblaciones con. Y además les ayudemos con una pequeña indicación en la ropa. Es más que suficiente y mucho mejor que hacerles gastar más dinero en más cosas. Oye, y ya para acabar el pelo. Qué pasa con el pelo? Bueno, con el pelo lo mismo. Se han viralizado todos estos foto protectores capilares. Ahora pelo claro. Hay que proteger al pelo. Está muerto, Pepa. El pelo está muerto. Cuando muere, el pelo está muerta. Los bracitos, como decía mi jefe, han palmado. Entonces el pelo, desde luego. Protegerlo porque vaya a dañarse desde un sentido, un punto de vista, no, A lo mejor cáncer de piel o foto de año. Para nada. De hecho, la regulación de los foto protectores capilares es mucho más laxa. Lo podemos proteger desde un punto de vista estético porque el sol daña la queratina y daña la melanina, que es al final de verano. El sol va a hacer que se nos quede esas mechas de surfero que no son más que un pelo estropajo. Y mucha gente se está usando estos foto protectores capilares para proteger lo que es el cuero cabelludo, la raya. Y ahí es donde tenemos que decir que no si queremos proteger la piel del cuero cabelludo. Lo mejor es un buen sombrero o una protección física. Pero estos protectores capilares. A proteger la piel. Apenas es verdad que llevan filtros ultravioleta, pero no van a proteger la piel apenas y tampoco muy bien el pelo, porque ya me dirás tú cuánta cantidad de foto protector capilar hay que echarse para cubrir toda la superficie de nuestro pelo. Y además va a quedar súper grasiento. Entonces es mejor tirar de un sombrero de toda la vida y ya está mucho más práctico. Bueno, si quieres otro día hablamos de la foto protección en cada etapa de la vida, perfecto. En niñas embarazadas es todo.