

Disfrutar del sol con toda seguridad

CECU ofrece recomendaciones de cara a escoger una protección solar adecuada y un decálogo para proteger a la piel del sol. Pese a que la gran mayoría de productos cumplen las recomendaciones europeas, todavía se pueden encontrar en bazares y tiendas *multiprecio* protectores que las incumplen.

Las costas de nuestro país son un destino privilegiado para todos aquellos que quieren disfrutar del sol y del mar este verano. Sin embargo, cabe recordar la importancia de una correcta protección solar de cara a evitar quemaduras y enfermedades que pueden llegar a ser graves. CECU ha revisado productos puestos a la venta en supermercados, perfumerías, farmacias y tiendas de todo tipo para comprobar si el **consumidor puede estar tranquilo** con los protectores que adquiere. Como línea mayoritaria, la **respuesta es sí**. CECU ha comprobado con satisfacción como la amplia mayoría cumple con las recomendaciones de la Unión Europea al respecto y, por tanto, la mayor parte de comercios ofrecen productos de calidad.

Pese a ello, sigue existiendo una **minoría** de establecimientos, generalmente bazares, tiendas *multiprecio* o puestos ambulantes, donde todavía se han encontrado **productos que incumplen** no sólo las recomendaciones sobre etiquetado, sino también algunas cuestiones de legislación como la inclusión del logotipo que indica la caducidad del producto una vez abierto (☞), en vigor desde 2005. Esto parece indicar que se trata de stocks de años anteriores que las tiendas sacan a la venta y que, por su antigüedad, carecen de la afectividad adecuada. Es fundamental, por tanto, que el consumidor adquiera estos productos en establecimientos de confianza donde pueda, además, ser asesorado por un profesional sobre el producto que más le conviene. En esta línea, siguiendo la Recomendación de la Comisión de la Unión Europea, a la hora de adquirir un protector solar, es fundamental observar si el etiquetado contiene lo siguiente:

- Debe proteger frente a radiaciones UVB y UVA.
- Debe advertir que no constituyen una protección al 100% o total.
- Deben figurar instrucciones de empleo y sobre la cantidad que debe aplicarse para que el producto sea eficaz, advirtiendo del riesgo de usar menos cantidad (la cantidad recomendada es de 36 g. para el cuerpo de un adulto de talla media).
- El grado mínimo de protección recomendado por la Unión Europea, es un factor 6. El grado máximo, por encima del cual no se aumenta sustancialmente la protección, es el factor 50.
- Debe indicar el grado de protección mediante las categorías *baja, media, alta o muy alta*.
- Pueden figurar algunas advertencias: *No permanezca mucho rato al sol, aunque emplee un producto de protección solar; Mantenga a los bebés y niños pequeños fuera de la luz solar directa; La exposición excesiva al sol es un peligro importante para la salud.*



Asimismo, CECU recomienda llevar a cabo las accionesⁱ incluidas en el siguiente **decálogo para protegernos de los rayos del sol**:

1. Evitar la **exposición solar** entre las 12 y las 16 horas.
2. La exposición al sol debe ser **progresiva**. Para evitar las quemaduras solares se debe usar un factor de protección solar (FPS) más alto en las primeras exposiciones.
3. Utilizar un **fotoprotector**, con un FPS adecuado al fototipo y tipo de piel. El fototipo hace referencia al tipo de piel en relación con su sensibilidad a la radiación ultravioleta solar. Los **fototipos bajos** (personas de piel clara, ojos azules, cabello rubio) se caracterizan por desarrollar quemaduras solares con grados bajos de exposición solar, y por una dificultad manifiesta para broncearse. En estos casos se recomienda un fotoprotector con un FPS de 40-50 (protección solar muy alta). Los **fototipos altos** (personas de piel morena, ojos marrones, pelo oscuro) se caracterizan por presentar una mayor resistencia a la radiación ultravioleta, con lo que presentan una menor susceptibilidad para quemarse tras la exposición solar y se broncean con facilidad. En estos casos, la aplicación de un fotoprotector con un FPS 30 puede ser suficiente.
4. No utilizar fotoprotectores **abiertos** desde el año anterior.
5. Aplicar el fotoprotector **30 minutos antes** de la exposición de forma uniforme y generosa y hacerlo de nuevo frecuentemente, al menos cada 2 horas, y después del baño o la sudoración, puesto que los productos difieren en el grado de resistencia al agua. Extreme la precaución en zonas más expuestas (cara, calva, cuello, hombros, empeines...).
6. No exponer al sol a los **bebés**. Proteger a los **niños** con camiseta, gorra y gafas de sol. Comenzar a usar fotoprotectores desde los 6 meses y procurar que vayan teniendo una exposición solar moderada. Enseñar a los niños a protegerse del sol.
7. Precaución con las **superficies reflectoras** como la arena, la nieve y el agua, que pueden reflejar más de la mitad de los rayos solares sobre la piel. Sentarse en la sombra no garantiza la protección, por lo que también hay que usar protección en **días cubiertos**: el sol puede ser igual de peligrosos para la piel los días nublados y cubiertos. Usar un fotoprotector si realizan actividades a **gran altitud**, como escalar o esquiar, ya que el riesgo de quemadura es mayor.
8. Proteger los ojos con **gafas de sol homologadas** con protección 100% UV y azul visible.
9. Tener en cuenta que ciertas medicaciones pueden inducir quemaduras solares o erupciones tras la exposición solar (**fotosensibilidad**). Consulte con su dermatólogo o médico de cabecera cualquier nuevo tratamiento que vaya a iniciar. No utilizar perfumes, colonias u otros cosméticos antes de la exposición solar, dado el riesgo de reacciones de fotosensibilidad y la aparición de manchas posteriores.
10. **Evitar las salas de bronceado**. La luz UV en las salas de *solarium* causa quemaduras y envejecimiento prematuro, aumentando el riesgo de desarrollar cáncer de piel.

En la web de CECU (www.cecuc.es) se puede encontrar una información más exhaustiva al respecto.

Área de Comunicación
CECU

ⁱ Recomendaciones realizadas para CECU por un dermatólogo.

