

Seis falsos mitos sobre la exposición solar que conviene desterrar, según Cigna

Algunas creencias erróneas sobre la radiación solar y las medidas de foto-protección fomentan prácticas perjudiciales para la salud

Aunque tomar el sol de forma moderada conlleva beneficios para la salud, ya que estimula la síntesis de vitamina D, reduce la tensión arterial y favorece la circulación sanguínea periférica, entre otros beneficios, la exposición prolongada y sin tomar las medidas de foto-protección adecuadas puede provocar un impacto muy negativo en la salud.

Tanto es así que, según datos de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), en 2019 y tan solo en nuestro país, más de 6.200 personas serán diagnosticadas de melanoma cutáneo, uno de los tipos de cáncer de piel más agresivos.

"El melanoma cutáneo es un tipo de cáncer maligno de la piel cuya incidencia está aumentando en los últimos años. Sin embargo, tomando las medidas adecuadas, como limitar la exposición a los rayos UV y utilizar fotoprotectores adecuados, podemos contribuir a su prevención. También es necesario desmitificar algunas creencias sobre cómo proteger la piel del sol, ya que estos falsos mitos generan desinformación entre la población y fomentan las malas prácticas a la hora de exponerse a la radiación solar", indica Dra. Marta López Tomás, E-Health Medical Manager de Cigna España,

En este sentido, los expertos de Cigna han identificado seis mitos sobre la exposición al sol y han analizado los efectos nocivos que conlleva su creencia:

Las cremas solares no caducan

Los protectores solares mantienen su efectividad intacta durante doce meses. A partir de entonces, pueden perder sus propiedades y no proteger la piel de una manera óptima, según indica la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU). Para garantizar su correcta conservación a lo largo de los meses, los envases con producto se deben guardar en armarios o cajones alejados de la exposición al sol y con una temperatura estable. Si al abrir el bote se detecta mal olor o una textura más líquida de lo normal, es probable que no conserve el nivel de protección inicial.

Una vez se aplica el fotoprotector, ya se está protegido del sol

De media, el tiempo de absorción de una crema solar se encuentra en torno a 30 minutos. Por ello, es recomendable aplicar el fotoprotector sobre la piel al menos media hora antes de exponerse al sol y hacerlo en cantidad abundante y bien distribuida. Si la exposición a los rayos UV se produce inmediatamente después del aplicado de la crema solar, los agentes protectores aún no habrán empezado a hacer efecto, y el riesgo de sufrir una quemadura será elevado. Además, el tiempo de protección que ofrecen estos productos no es ilimitado, por lo que es necesario aplicarlos cada cierto tiempo (lo recomendable es cada dos horas como mínimo) para garantizar su efecto.

El uso de la crema solar evita tener que tomar otras precauciones

A pesar de que el uso de fotoprotectores es imprescindible a la hora de exponerse al sol, éstos no son la única forma que existe de minimizar riesgos. La utilización de ropa y tejidos adecuados que cubran el cuerpo o el correcto uso de la sombrilla en la playa son algunas de las precauciones necesarias que contribuyen a prevenir la aparición de problemáticas relacionadas con la sobreexposición solar. También es importante evitar la exposición solar en las horas centrales del día.

Hay que exponerse mucho tiempo al sol para obtener la vitamina D necesaria

La producción de vitamina D no está relacionada con el tiempo de exposición al sol. Para obtener la cantidad necesaria, es necesario incluir en la dieta alimentos ricos en este nutriente, como son los pescados azules, los huevos o los lácteos enteros. La exposición de la piel a la luz solar durante unos 15 minutos es suficiente para favorecer su síntesis por parte del organismo.

La crema solar water resistant garantiza la protección al salir del agua

Se calcula que secarse con la toalla al salir del agua elimina cerca del 80% de la crema aplicada. A pesar de que este tipo de fotoprotectores resistentes al agua ofrecen protección real dentro del mar o piscina, es imprescindible aplicar de nuevo el producto después de secarse.

El maquillaje con protector puede sustituir a la crema solar

El uso de maquillaje con factor de protección solar no puede utilizarse como sustitutivo de los fotoprotectores. La mayoría de los cosméticos con protección suelen incluir filtros químicos que pueden degradarse con la exposición al sol. Además, no se suele aplicar la cantidad necesaria para garantizar la protección indicada en el producto.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>