



# ¿Cómo elegir el protector solar adecuado?

Los protectores solares son una gama de productos que ofrecen protección contra las radiaciones UVB y UVA, ambos dañinos para la piel tanto a corto como a largo plazo. Hiperpigmentación, fotoenvejecimiento, fotosensibilización, inmunosupresión y cáncer de piel son algunas de las consecuencias de una sobreexposición al sol. Por ello, es de vital importancia, elegir el protector solar más adecuado para cada tipo de piel y usarlo correctamente.



## Para elegir el fotoprotector adecuado, hay que tener en cuenta varios factores

### FACTORES INHERENTES A LA PERSONA:

- \* La edad (infancia, adolescencia, personas mayores).
- \* Situaciones especiales (embarazo)
- \* El fototipo (I a VI).
- \* El tipo de piel (normal, seca, grasa, tendencia acnéica...)
- \* Si presenta alergias o toma medicamentos fotosensibilizantes
- \* Si existen lesiones previas producidas por el sol o alteraciones dermatológicas (psoriasis, acné, lupus...) o cáncer de piel.
- \* La zona de aplicación (cara o cuerpo).
- \* Los hábitos y condiciones de exposición solar.
- \* Los gustos y preferencias de la persona.

### FACTORES EXTERNOS:

- \* El índice ultravioleta (UVI)
- \* Hora del día: mayor radiación de 12 a 16 horas.
- \* Las características climatológicas y geográficas del lugar. (La nieve (80%), la arena (25%) y el agua o la hierba (10%) reflejan las radiaciones).



Estos factores determinarán el tipo de formulación del preparado y sus propiedades, y el factor de protección solar (FPS) necesario.

## Protección solar en diferentes etapas

ETAPA	CARACTERÍSTICAS DEL FOTOPROTECTOR
INFANCIA	FPS 50+ (UVB-UVA). Apto para piel sensible. Mínimo de filtros químicos y físicos. No usar filtros con oxibenzona u octocrileno. Preferentemente sin perfume. Resistente al agua. Fotoestable. Buena extensibilidad. Formulación fluida hidratante como leche o spray para bebés y niños.
ADOLESCENCIA	FPS adecuado al fototipo. Fácil de aplicar. En caso de piel grasa con tendencia acnéica, se recomienda que tenga acción matificante, libre de grasas, no comedogénica. Resistente al agua. Fotoestable. Texturas ligeras. Sin siliconas
EMBARAZO	FPS 50+ y de amplio espectro. Presencia de antioxidantes, para una protección celular contra los radicales libres, reforzando el sistema inmunológico cutáneo y estimulando procesos reparadores. Si intolerancia, filtros minerales, y evitar perfumes. Evitar octocrileno.
GERIATRÍA	FPS 50+ (UVB-UVA). Apto para pieles sensibles y habitualmente secas. Con sustancias que prevengan y mejoren el estado de la piel. Fotoestable. Resistente al agua. Con textura confort.

## Protección solar en patologías dérmicas

PATOLOGÍA	CARACTERÍSTICAS DEL FOTOPROTECTOR
ACNÉ	Amplio espectro UVB-UVA. Matificante con texturas en base acuosa gel o en acabado toque seco. Libres de grasa. No comedogénico. Actividad seborreguladora. Resistente al agua. Fotoestable. Extremar precaución si toman tratamiento con Isotretinoína (hidratación). Protección labial.
LUPUS	FPS 50+ y de amplio espectro UVA-UVB. Apto para piel sensible. Mínimo de filtros (químicos y físicos). Fotoestable. Textura adecuada a cada paciente.
PIEL ATÓPICA	FPS 50+ y de amplio espectro UVA y UVB. Apto para piel sensible. Con mínimo de filtros. Si es necesario, sin filtros químicos. Resistente al agua. Ingredientes cosméticos calmantes, antipruriginosos, hidratantes y nutritivos, ricos en omega 6, vitamina E y/o ceramidas. Evitar la presencia de perfumes, alcohol y conservantes que sean posibles alérgenos. Protectores frente al cloro.
PSORIASIS	FPS 50+ y de amplio espectro UVA y UVB. Apto para piel sensible. Con mínimo de filtros (físicos y químicos). Fotoestable. Texturas hidratantes y nutritivas (sequedad), de fácil aplicación (extensible). Evitar formulaciones con alcohol.

Aunque se recomienda el uso de fotoprotectores de alto FPS, se debe combatir la falsa sensación de seguridad que pueden producir los valores más elevados, ya que a partir de 50 el beneficio es marginal (un FPS 50 bloquea el 98% de la radiación y un 100 el 99%) y sin embargo el usuario puede percibir que así puede estar más tiempo al sol, necesita menos producto o no es preciso que se lo reaplique tan a menudo.

**Bibliografía** Sendagaiak 2018; 31(3); Actualización en fotoprotección en oficina de farmacia. Pérez López, S., Manual de Fotoprotección ISDIN