

# Cómo elegir un filtro solar

# DERM101

## Para protección diaria

Se debe usar un filtro solar a diario sin importar el clima o la estación. La exposición al sol ocurre durante todo el día, a través de las nubes, a través de las ventanas de vidrio de su auto o de su casa, y durante caminatas a la tienda o manejando su auto.

Es esencial limitar la exposición al sol mediante el uso de sombreros/guantes/ropa protectora y evitando la exposición entre las horas de las 10 am y 2 pm. Debe usar filtro solar todos los días en áreas expuestas al sol (ej. cara, cuello, V del cuello-pecho, manos/antebrazos y piernas) tanto para proteger del cáncer de la piel así como para defensa contra el foto-envejecimiento.

SPF (Factor de Protección Solar por sus siglas en inglés) es la razón del tiempo en el sol que hace falta para provocar una quemadura usando filtro solar sobre el tiempo en el sol que hace falta para provocar una quemadura sin filtro solar.

- **SPF 30** bloquea 96.7% de la radiación ultravioleta.
- **SPF 50** bloquea 98% de la radiación ultravioleta.

Elija un filtro solar de uso diario que sea al menos SPF 30 (si usted tiene piel oscura) o SPF40-50 (si tiene piel blanca) y que tenga cubierta UVA/UVB (amplio espectro). Si usted tiene un historial personal o familiar de cáncer de la piel o si está frecuentemente a la intemperie, considere usar un filtro solar con SPF 50+.

Hay dos tipos básicos de filtro solar:

- **Filtro solar mineral** físicamente bloquean la radiación ultravioleta. Incluyen filtros solares tales como óxido de zinc o dióxido de titanio.
- **Filtro solar químico** contienen químicos especiales que absorben la radiación ultravioleta. Estos incluyen oxibenzona, avobenzona, ecamsul, padimate O, ácido fenilbenzimidazol sulfónico, homosalato, octisalato, octocrileno, octinoxato.

Existen hoy día muchos tipos diferentes de filtros solares y se recomienda que escoja uno que esté de acuerdo con sus actividades diarias y/o tipo de piel.

**Para la cara:** Se recomienda cubierta UVA/UVB (amplio espectro) mayor de SPF 30.

- Existen muchos humectantes faciales que contienen filtro solar y estos son apropiados para uso diario si usted pasa la mayor parte del día adentro y/o no bajo luz solar directa. Re-aplique el filtro solar durante el día.
- Elija un filtro solar no comedónico (que no tape los poros) con óxido de zinc y/o dióxido de titanio si usted sufre de acné o si experimenta irritación con otros filtros solares químicos. Consulte con su médico si los filtros ocasionan irritación significativa persistente o si usted cree que tiene una alergia a filtros solares.
- Existen hoy día varios productos basados en polvos que contienen filtros solares minerales y que se pueden aplicar sobre humectantes o cosméticos. Productos con tinte (color piel) están disponibles.

**Para los labios:** Se recomienda un bálsamo labial que contenga SPF 30.

**Para el cuerpo:** Se recomienda cubierta UVA/UVB (amplio espectro) SPF 50.

- Loción, crema o gel se recomiendan más que spray.
- Considere usar artículos de ropa con SPF30-50 como una alternativa a filtros solares.

## ¿Y qué hay sobre la protección solar durante actividades a la intemperie o deportes?

Para deportes acuáticos se recomienda un traje de neopreno o camisa acuática a prueba de UV (SPF 50) (como los que usan los salvavidas o los tablistas). Otras zonas expuestas al sol requieren uso de filtros solares especiales que persistirán en el agua y luego de sudar. Es necesario re-aplicarlos frecuentemente especialmente luego de sudar, secarse con toalla o luego de periodos extendidos de tiempo en los cuales la piel está sumergida bajo el agua.

- **Filtros muy resistentes al agua:** Mantienen el SPF luego de 80 minutos de inmersión en el agua.
- **Filtros resistentes al agua:** Mantienen el SPF luego de 40 minutos de inmersión en el agua.