Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre el protector solar

Esta información explica cómo utilizar el protector solar correctamente.

El sol irradia luz ultravioleta (UV). Existen 2 tipos de rayos ultravioleta: rayos ultravioleta A (UVA) y rayos ultravioleta B (UVB). Ambos tipos de rayos pueden causar quemaduras solares, envejecimiento y daño de la piel, y cáncer de piel.

Si lo utiliza correctamente, el protector solar puede ayudar a protegerle de las quemaduras del sol, el envejecimiento de la piel y el cáncer de piel.

¿Qué significa SPF?

SPF es la sigla en inglés que significa “factor de protección solar”. El SPF es una medida de lo mucho que un protector solar le protegerá de los rayos UVB y algunos rayos UVA.

El número del SPF de un protector solar indica la cantidad de tiempo que el producto le protegerá de las quemaduras solares. Por ejemplo, si comienza a arderle la piel 10 minutos después de estar al sol sin protector solar, usar un

protector solar con un SPF de 30 aumentaría ese tiempo a 300 minutos (10 minutos x 30 SPF). De todos modos, es necesario que vuelva a aplicarse el protector solar cada 2 horas, incluso si tiene un SPF alto.

Muchos protectores solares protegen contra los rayos UVB y UVA. Estos se identifican como “protectores solares de amplio espectro”. Para obtener más información, lea la sección “¿Cómo me protejo contra los rayos UVA?”.

¿Qué SPF debo utilizar?

Utilice un SPF de 30, como mínimo. En general, cuanto más alto sea el SPF, más rayos UVB se bloquean.

Ningún protector solar puede protegerle completamente del sol, incluso si está al sol solo por un período breve. Para obtener más información, lea la sección “Si uso protector solar, ¿debo hacer algo más para protegerme la piel?”.

¿Cómo me protejo contra los rayos UVA?

Los rayos UVA causan el envejecimiento de la piel y el cáncer de piel, por lo que es importante protegerse contra ellos.

Use protectores solares que tengan protección UVA. Estos son protectores solares que tienen “protección de amplio espectro” e incluyen en la etiqueta: “Si se utiliza de la

forma indicada junto con otras medidas de protección solar, este producto reduce el riesgo de cáncer de piel y envejecimiento precoz de la piel, y ayuda a prevenir las quemaduras de sol".

Los protectores solares con un SPF inferior a 15 o sin protección de amplio espectro no protegen contra los rayos UVA. Estos productos contienen una etiqueta que dice que no protegen contra el cáncer de piel.

¿Quién necesita protector solar?

Todas las personas deberían usar protector solar, especialmente las personas con un tono de piel claro que sufren quemaduras cuando están al sol.

¿Cuándo debo usar protector solar?

Use protector solar todos los días en los que salga, incluso en días nublados. Aproximadamente 80 % de los rayos del sol atraviesan las nubes, por lo que puede quemarse incluso cuando está nublado.

Póngase el protector solar al menos 30 minutos antes de salir. Vuelva a aplicarse el protector solar cada 2 horas. También es importante volver a aplicarse el protector después de nadar, secarse con una toalla o transpirar.

¿Cuál es la forma correcta de ponerse el

protector solar?

Póngase el protector solar 30 minutos antes de salir.

- Si usa protector solar en loción o crema, cubra todo su cuerpo, inclusive su cara.
- Para ponérselo correctamente, siga estos pasos:
  1. Distribuya una capa fina sobre la piel y frótela.
  2. Espere unos minutos hasta que se absorba.
  3. Luego, aplique otra capa fina en la piel.
- Para proteger el cuero cabelludo, aplique protector solar en el cuero cabelludo, pero lo más importante, use un sombrero con protección UV.
- Para protegerse los labios, use un protector labial con protección de SPF.

¿Cuál es la diferencia entre los protectores solares?

Existen 2 tipos de protectores solares. Hay protectores solares minerales (físicos) y químicos. Algunos protectores solares contienen ingredientes minerales y químicos.

- Los protectores solares minerales funcionan al crear una barrera sobre la piel para protegerla de los rayos UV. Los protectores solares minerales contienen zinc o dióxido de titanio. Los protectores solares minerales son una

mejor elección para las personas con piel sensible. Los protectores solares minerales tienen una consistencia más espesa y es posible que la piel no los absorba tan fácilmente.

- Los protectores solares químicos funcionan al absorber los rayos UV. Los protectores solares químicos contienen muchos ingredientes activos, pero los comunes son octinoxato, oxibenzona y avobenzona. Por lo general, los protectores solares químicos son más fáciles de distribuir sobre la piel e incluyen opciones resistentes al agua.

Los protectores solares están disponibles en muchas formas, incluso cremas, lociones, aerosoles y geles. Elegir el mejor protector solar para usted depende de muchos factores, como los siguientes:

- Qué tipo de protector solar prefiere
- Dónde aplicará el protector solar
- Su tipo de piel
- Qué tipo de actividades realizará mientras usa el protector solar

Debería usar un protector solar con SPF de 30 o superior. Debería volverse a aplicar el protector solar cada 2 horas mientras esté bajo el sol, o con más frecuencia si transpira

o está nadando.

Si uso protector solar, ¿debo hacer algo más para protegerme la piel?

Si aplica el protector solar correctamente, este ayudará a protegerle contra las quemaduras del sol y contra el cáncer de piel, pero no le protegerá por completo. También debe hacer lo siguiente para protegerse del sol:

- Use ropa de protección, como camisas de manga larga, sombreros de ala ancha y anteojos de sol.
- Manténgase alejado del sol entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m. En ese momento es cuando los rayos del sol son más intensos.
- Elija un lugar con sombra en lugar de estar al sol.

Estas prácticas son aún más importantes si tiene riesgo de quemaduras de sol o tiene antecedentes de cáncer de piel.

¿Son seguros los salones de bronceado o las camas solares?

No. Las camas solares emiten grandes cantidades de rayos UVA y cantidades más pequeñas de rayos UVB. Si bien las camas solares pueden otorgar un bronceado prácticamente sin quemaduras, los rayos que desprenden causan envejecimiento de la piel y cáncer de piel.

¿Son seguras las lociones de bronceado sin sol?

Sí, pero el “bronceado” de estas lociones no le protegerá de las quemaduras del sol. Asegúrese de ponerse protector solar de amplio espectro antes de salir.

Si uso protector solar y me quedo a la sombra, ¿qué puedo hacer para obtener vitamina D?

La vitamina D es importante para la salud ósea. Es posible que también ayude a prevenir algunos tipos de cáncer. Usted puede obtener vitamina D al estar al sol, pero también puede obtenerla de la dieta. Por ejemplo, la leche y el salmón silvestre son buenas fuentes de vitamina D. También es posible que necesite tomar un suplemento para obtener suficiente vitamina D.

Recomendamos que se ponga protector solar todos los días y que obtenga vitamina D a partir de la dieta. El médico le dirá cuánta vitamina D es adecuada para usted.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center