

Bronceadores con filtro solar y bronceado

A muchas personas les gusta pasar algunas horas disfrutando del sol, pero no hay que olvidar que esto entraña algunos riesgos. Algunos de los peligros del sol son cáncer de la piel, quemaduras, arrugas y envejecimiento de la piel. Por otro lado, la exposición prolongada al sol puede llegar a deteriorar el sistema inmunitario. Los daños en la piel pueden ocurrir aun cuando usted no haya sufrido una quemadura de sol y estos se van acumulando a lo largo de toda la vida.

¿Cuál es la causa de las quemaduras de sol?

Los rayos UV (ultravioleta) del sol causan quemaduras de la piel. El sol emite dos tipos de rayos UV, que son UVA y UVB. Hay que proteger a la piel de ambos tipos de rayos. Cuando vaya a comprar bronceadores con filtro solar y lentes de sol, asegúrese de que lo protegerán tanto de los UVA como de los UVB.

Una quemadura de sol se desarrolla en un período de 6 a 48 horas. Quizás sea demasiado tarde cuando se dé cuenta de que se quemó la piel.

¿Qué significa SPF?

SPF son las siglas en inglés para designar el factor de protección solar (FPS). Las etiquetas de los bronceadores con filtro solar llevan un número que indica el FPS.

Mientras más alto sea el FPS, mayor será la protección que le brinda el producto.

¿Qué puedo hacer para protegerme?

- No se quede en el sol por largo tiempo, especialmente en las horas del mediodía. Los rayos del sol son más fuertes desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., en la primavera y el verano.
- Utilice un bronceador con filtro solar con un FPS de 15 o más alto.
- Aplique más bronceador con filtro solar cada dos horas y después de nadar, sudar o secarse con una toalla.
- Use bronceador con filtro solar aunque el día esté nublado. El resplandor del agua o la nieve puede exponer la piel a los rayos UV.
- Use ropa que le cubra el cuerpo y un sombrero de ala ancha que le proteja la cabeza y la cara.
- Lleve lentes de sol que lo protejan de los rayos UV. No todos los lentes de colores u oscuros protegen de los rayos UV. Lea la etiqueta antes de comprarlos.

Lámparas solares y camas de bronceado.

Las lámparas solares y las camas de bronceado emiten rayos ultravioleta como los del sol. Las camas de bronceado pueden ser



MÁS

Bronceadores con filtro solar y bronceado



tan peligrosas como broncearse al aire libre. Podrían ser hasta más peligrosas porque es posible usarlas a cualquier hora y las personas pueden exponer la totalidad del cuerpo en cada sesión, lo que resulta más difícil cuando se está al aire libre.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) y el Instituto Nacional del Cáncer (INC) recomiendan evitar las camas de bronceado.

- Todas las camas de bronceado aumentan los riesgos de padecer de cáncer de la piel.
- El INC informa que las mujeres que usan camas de bronceado más de una vez al mes tienen 55 % más probabilidades de sufrir de melanoma cutáneo, el más mortal de los cánceres de piel.

La FDA establece normas para las camas de bronceado. Todas las camas de bronceado deben tener:

- Una etiqueta de advertencia
- Un cronómetro preciso
- Un interruptor de emergencia
- Un horario de exposición
- Anteojos protectores

Algunas personas hacen cosas que aumentan los peligros de las camas de bronceado, como:

- No usar anteojos protectores o usar anteojos que no se ajustan bien o están rotos.

- Permanecer en la cama solar por el máximo de tiempo sugerido en la etiqueta de advertencia.
- Permanecer en la cama solar por un lapso mayor al recomendado para su tipo de piel. Hay que verificar los distintos períodos de exposición en la etiqueta de advertencia.
- Usar medicinas y cosméticos que aumentan la sensibilidad a los rayos UV. Consulte con su médico, farmacéutico o enfermera.

¿Qué es un producto cosmético de bronceado sin sol?

- Los bronceadores sin sol son productos cosméticos que hacen que la piel luzca bronceada.
- La mayoría de estos productos no tienen filtro solar; por lo tanto, deberá usar un bronceador con filtro solar.
- Si usted va a una cabina para aplicarse un producto cosmético de bronceado en forma de aerosol, pida los protectores adecuados para no inhalar el producto. Manténgalo alejado de su boca, ojos y labios.
- La FDA no ha aprobado ninguna píldora de bronceado. Estas píldoras pueden tener efectos secundarios indeseados, como, náuseas, cólicos, diarrea, picazón intensa y ronchas. También pueden causar manchas amarillas dentro de los ojos y afectar la vista.
- Algunas lociones y píldoras prometen un bronceado más rápido, pero no está comprobado que sirvan. La FDA no ha aprobado los “aceleradores de bronceado”.

FDA Office of Women's Health <http://www.fda.gov/womens>

Para obtener más información:

Centro de Seguridad de los Alimentos y Nutrición Aplicada (CFSAN)

Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)
<http://www.cfsan.fda.gov>