

ABC *de la* SALUD

13 de julio de 2019 / N° 124/ abc.es/salud



**Mucho
más que
protección
solar**

No basta con protegerse del sol,
los nuevos tratamientos funcionan
como un escudo protector
contra la contaminación y la luz
azul de las pantallas

ABC *de la* SALUD

13 de julio de 2019 / N° 124 / abc.es/salud



**Mucho
más que
protección
solar**

No basta con protegerse del sol,
los nuevos tratamientos funcionan
como un escudo protector
contra la contaminación y la luz
azul de las pantallas

Protección solar con un plus

Ya no basta con aplicarse solo una crema contra el sol. El elevado índice de polución, la llegada de las luces LED, la presencia de fluorescentes y la invasión de las pantallas a nuestras

vidas han cambiado las necesidades de protección. Además de ponernos al abrigo de los rayos UVA y UVB, ¿hay que ponerle filtro a la contaminación y la luz azul?

TERESA DE LA CIERVA

Cuando pensamos en protección lo primero que se nos viene a la cabeza son las pantallas contra los rayos solares. Sin embargo, ahora sabemos que no es la única agresión que padece nuestra piel. La polución y la luz de los dispositivos son dos nuevos enemigos a los que nos enfrentamos constantemente, y hay que empezar a combatirlos. No solo dañan nuestros ojos, sino que además son una fuente de radicales, y eso repercute directamente en nuestro organismo y por tanto, en nuestra piel, que se queda sin energía para luchar contra ellos y para que se produzca la regeneración cutánea. ¿Resultado? Envejecemos más rápido: el cutis se ve más sucio, más seco, sin luz, con falta de elasticidad, y más sensible.

La exposición a la luz solar y azul envejece la piel





Si bien no hay que olvidar que la luz solar y la azul tienen sus ventajas (nos despierta, regula el ciclo hormonal, ayuda a combatir la depresión y trata infecciones como el acné), recientes estudios revelan que la luz azul es capaz de atravesar la barrera cutánea más profundamente que los rayos ultravioleta, acelera el envejecimiento como cualquier otra radiación, provoca la rotura de colágeno, aumenta la producción de radicales libres y produce hiperpigmentación.

Si tenemos en cuenta que estamos expuestos unas 150 veces al día a aparatos electrónicos y, de media, pasamos seis horas al día frente a una pantalla de LED, se entiende por qué los efectos de esta sobre exposición hayan dado lugar al término «screen face», o cara de pantalla.

En el 47º Congreso Nacional de la Asociación Española de Dermatología y Venerología (AEDV) se planteó un debate entre académicos para analizar la evidencia científica que existe respecto a los daños

de la luz azul. «No se trata de que se considere un riesgo real, sino de que debemos prestar atención a algo cada vez más presente en nuestra vida y que puede tener un efecto en la piel», señaló María Victoria de Gálvez, miembro del Grupo de Fotobiología de la AEDV.

«Cada vez hay más estudios que demuestran que potencialmente puede producir daños cutáneos por estrés oxidativo. Esto activa los melanocitos que incrementan la melanina cutánea. También se ha visto que afecta al estado hídrico de la piel y a la barrera cutánea porque la exposición a esta radiación altera la síntesis de algunas proteínas. Todo ello puede revertir en un mayor envejecimiento y en una mayor pigmentación», añadió José Aguilera, biólogo y académico de la AEDV. «La clave para saber si la luz azul puede suponer un riesgo está en el grado de exposición que necesita esta radiación para generar un daño». Es decir, ¿cuántas horas se tendría que mirar el móvil para ge-



**ESTAMOS
EXPUESTOS
150 VECES AL
DÍA A
APARATOS
ELECTRÓNICOS
CON LUZ AZUL
QUE DAÑAN
NUESTRA PIEL**

Sin miedo a los filtros químicos de las cremas

Según la Agencia del Medicamento de EE.UU (FDA), los ingredientes químicos de los protectores solares llegan al torrente sanguíneo en cantidades que considera lo suficientemente elevadas como para pedir más estudios sobre su seguridad. En la revista JAMA (Journal of the American Medical Association) se ha publicado un estudio realizado para medir la penetración de los químicos de 4 solares (avobenzona, oxibenzona, octocrileno y ecamsule) y la conclusión es que estaban muy por encima del nivel de 0,5 nanogramos por mililitro que exigen pruebas de seguridad. «Esto no significa que el ingrediente sea inseguro. Más bien, que se requieren más pruebas para determinar la seguridad de ese ingrediente para su uso repetido», tranquilizan. La realidad es que el uso de protectores solares, desde que la FDA comenzó a regular los filtros solares en la década de 1970, ha cambiado mucho. En los 70, se utilizaban solo en verano, para prevenir las quemaduras solares, y hoy en día se emplean a diario, con una protección de más amplio espectro (UVA, UVB, IR, luz visible, contaminación) y activos combinados en concentraciones más altas que las utilizadas antes. «Esto puede conducir a una mayor absorción y a riesgos adicionales», indican en el editorial de JAMA. Pero el doctor Ángel Pizarro tranquiliza: «Para que absorbamos ese exceso de químicos al que se refiere el informe tendríamos que aplicarnos una dosis de crema solar que nadie emplea. El estudio se basa en personas que aplicaron el protector solar en la dosis de 2 mg/cm² sobre el 75% de la superficie corporal, cuatro veces al día (cada dos horas) durante 4 días seguidos. O lo que es igual, un envase completo de 200 ml cada dos días. No hay motivo para preocuparse».





Muy pocos productos protegen de la luz azul de las pantallas



nerar dosis de luz azul que pudieran pigmentar la cara? Según un reciente trabajo, serían 48 horas seguidas, pero hay que tener en cuenta que todo suma. «Un 37 por ciento de la radiación de un fluorescente pequeño de casa es azul, las luces LED blancas emiten un 35% de luz azul, y el porcentaje de esta radiación emitida por la pantalla del móvil, de una tablet o de una televisión, asciende al 40 por ciento.

«Todo suma», concluye Aguilera. «Las personas que podrían tener más riesgo de sufrir una hiperpigmentación serán aquellas con un fototipo alto, ya que sus células tienden a producir más melanina; las mujeres embarazadas y las personas que se someten a "peelings" o procedimientos de "resurfacing", ya que su piel está más sensible durante un tiempo a la radiación luminosa», advierte. Lo curioso es que, en dermatología, la luz azul se usa como terapia para el acné y, combinada con una crema fotosensibilizante, para curar el cáncer de piel superficial. Sin embargo, como explicó Rubén del Río, otro ponente del debate, «también recurrimos a la radiación ultravioleta para la psoriasis o la dermatitis atópica. El problema es la exposición abusiva, algo que todavía está por definir».

Cremas contra la polución

¿Las cremas fotoprotectoras protegen de la luz azul? Según Aguilera, actualmente no. «Solo aquellas con algo de color absorben hasta un 20% de esa luz». Pero como añade la dermatóloga Paloma Borregón, «es así en los solares tradicionales, pero algunas firmas están incorporando activos que sí lo hacen, y hay que fijarse porque está indicado en sus envases».

Es el caso de Skinnovage, Dr. Sebagh, Nexutra, Lancaster o Germaine de Capucini, que contienen activos que actúan como una férrea pantalla frente al estrés oxidativo y evitan la aparición de hiperpigmentaciones al inhibir la síntesis de melanina generada por este tipo de radiación.

Pero, ¿qué hacemos contra los malos humos? Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 92% de la población vive en ambientes con deficiencia en la ca-

¿Existe la protección solar 100?

No existe la protección total. Lo asegura el especialista en tumores cutáneos, Ángel Pizarro, médico de la Clínica Dermatológica Internacional. «Aunque nos pongamos la crema con mayor índice del mercado, siempre penetra algo de radiación ultravioleta a la piel. Por eso, además de la fotoprotección, hay que buscar la sombra, los sombreros y la ropa adecuada», indica. «Las diferencias entre un índice de protección 30 y 50 son mínimas. El IP 30 bloquea el 96,7% mientras que el 50 bloquea el 98%». Un dato importante a recalcar es que el SPF (factor de protección solar) no se refiere a la potencia de la

protección sino a la duración de esta. Decir que un IP (o SPF) de 50 nos indica que tardaremos 50 veces más tiempo en quemarnos que si no lo tenemos. ¿El problema? Casi nadie se aplica la dosis apropiada (2 mg/cm²). «Imagine que se quema en 10 minutos. Aplicando el fotoprotector de IP 50, tardaría 500 minutos en quemarse. Como los filtros químicos se van consumiendo según reciben y absorben luz solar, y como parte del producto se elimina con los baños, el secado de toallas, el sudor, etc., tendría que reaplicarlo cada dos horas, para mantener el IP cercano al que marca el envase», apunta Pizarro.



lidad del aire.

«La comunidad científica ha identificado dos tipos de partículas, las más grandes que podemos ver fácilmente, como el humo o el polvo y otras, microscópicas llamadas hidrocarburos poliaromáticos (PAHs), que derivan en su mayoría, de la quema de combustible. Son estas últimas, debido a su naturaleza lipídica, las que penetran la barrera cutánea y por tanto, las más negativas para la piel», cuenta Pedro Catalá, fundador de Twelve Beauty y doctor en Farmacia.

«En lo que a la piel se refiere, el aire viciado aumenta, además, la producción de radicales libres cuyos efectos negativos

ya conocemos. Esta es una de las muchas razones por las que es tan importante la limpieza de cada noche, incluso si no nos maquillamos, puesto que solo de esta forma eliminamos de la superficie de la piel todos esos residuos que quedan sobre ella», añade Paula Rosso, médico estético del Centro Médico Lajo-Plaza.

¿Cuáles son los escudos protectores? Las múltiples cremas del mercado que indican «antipolución» en su etiquetado. Y según Paola Gugliotta, fundadora de Sepai, el aloe vera, además de un excelente calmante «after sun» es uno de los grandes aliados para neutralizar los radicales libres y demás agentes contaminantes».

EL ALOE VERA ES UN AFTER SUN QUE COMBATE LOS AGENTES CONTAMINANTES

Un fotoprotector para cada persona



CONTRA EL ESTRÉS

Facialderm es una firma que se define como neurocosmética (conexión entre la piel y el sistema nervioso) con neurophoroline, un activo que reduce al 70% la producción de cortisol (la principal hormona del estrés) en dos horas.



ECOLÓGICO Y VEGANO

Protectores biodegradables con extractos de algas 100% de origen ecológico, que respetan el océano. Precio: 10€.



BIODEGRADABLE

Eco Friendly Cream de Frida Dorsh está libre de oxibenzona, tiene vitamina B3 y previene arrugas. 38€.



UNA BARRERA ANTI POLUCIÓN

Cell Defense Daily Anti-pollution Veil SPF50 de María Galland es un escudo invisible con filtros UVA y UVB, activos antioxidantes y activos que combaten la contaminación. Precio 49 euros.



SIN QUÍMICOS

Photoderm MAX Leche Familiar SPF 50+ de Bioderma no contiene octocrileno, un filtro solar químico que suele ser el máximo responsable de las reacciones alérgicas, sobre todo en bebés o niños. 19,95€.



CONTRA LAS LUCES

Sun Secure Blur SPF50 tiene efecto difuminador de SVR. Es un producto híbrido entre base de maquillaje y protección solar. Precio 18,90€



BRONCEADOR INTELIGENTE

Dr Sebgagh Self-Tanning Drops proporciona un aspecto saludable sin necesidad de tomar el sol, a la vez que protege la piel frente al envejecimiento causado por los efectos de la luz HEV (la que emiten smartphones, tablets y portátiles). Precio: 52€



PARA FRENAR LUZ AZUL

Nexutra L SPF 30 es una protección mineral urbanita que protege la piel de los UV, IR y la luz azul y la mantiene a salvo de las partículas contaminantes. Precio: 45,50€



EVITAR EL HERPES LABIAL

Photerpès Stick Labial SPF 50+ de Bioderma tiene ácido glicirricino, que disminuye la fuerza del herpes y limita su aparición. Se recomienda usarlo como preventivo. Precio: 11 € en farmacias.



SOBRE LA PIEL MAQUILLADA

Solar+ Protect Fluid de Dra. Schrammek inaugura un novedoso concepto, el de protección solar «top-on», en el que la defensa solar es la última capa y se reaplica fácilmente. Precio: 55€.



PROTEGER LOS TATUAJES

Que se pierde color y definición de los tatuajes si no se protegen del sol, es un hecho. Collistar presenta un Stick Cristal con protección solar SPF 50. Precio 35€



RESISTE EL SUDOR

Crema de alta protección solar Photoaging Protection AXT CARE con un SPF 50, filtros UVA, UVB, tecnología waterproof y anti-sudoración. 29€