



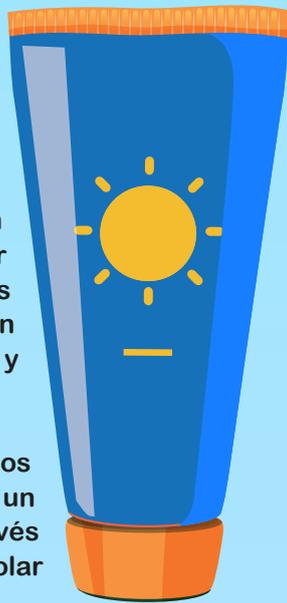
Ficha informativa

Diciembre 2022

PROTECTORES SOLARES

¿Qué son los protectores solares?

Los protectores solares son productos tópicos que contienen sustancias que ayudan a proteger la piel de las radiaciones UVA y UVB. Estos reflejan, absorben y dispersan la radiación ultravioleta para brindar protección contra ambos tipos de radiación, pero no sustituyen a la función de cubrir la piel y evitar la luz solar.



El nivel de protección contra los rayos UVB que brinda un protector solar se mide a través del factor de protección solar (FPS).

Tipos de radiación ultravioleta

La radiación UV se clasifica en 3 tipos principales:

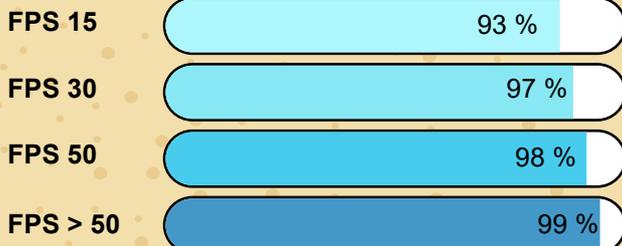
UVA (ultravioleta A)	UVB (ultravioleta B)	UVC (ultravioleta C)
95% de la radiación llega a la superficie terrestre.	5% de la radiación llega a la superficie terrestre.	Es absorbida por la capa de ozono.
Son responsables del fotoenvejecimiento, hiperpigmentación y riesgo de cáncer de piel.	Son la causa principal de las quemaduras solares.	



Estos rayos pueden afectarnos durante todo el año, incluso en días nublados o de poca luminosidad.

¿Qué es el factor de protección solar?

El FPS mide la capacidad del protector solar para proteger contra las quemaduras solares ocasionadas principalmente por los rayos UVB.



A mayor número de FPS, mayor bloqueo de los rayos UVB.



Ningún protector solar puede bloquear el 100% de los rayos UV.



Tipos de protectores solares

Filtros orgánicos

Antes llamados protectores solares químicos. Incluyen compuestos aromáticos que absorben la radiación UV.

Filtros inorgánicos

Antes llamados protectores solares físicos. Compuestos minerales que reflejan y dispersan la luz UV. Las preparaciones micronizadas absorben la radiación UV. Son estables y tienen un bajo potencial irritante y sensibilizante.

Los filtros solares son los ingredientes activos que protegen tu piel de los dañinos rayos UV del sol.

Protectores solares de amplio espectro

Son aquellos que bloquean tanto los rayos UVB como los UVA. Se producen combinando filtros con espectros de absorción UV variables. Tienen una protección más completa



Protectores solares con color

Son aquellos que además de filtros UV, contienen una combinación de pigmento de dióxido de titanio (blanco) y óxidos de hierro (amarillo, rojo y negro) y brindan protección contra la radiación UV, incluida la UVA1 y luz visible.



Filtros solares	
Filtros orgánicos	Rango de protección
Derivados de PABA	
Padimato O	UVB
Cinamatos	
Octinoxato	UVB
Cinoxato	UVB
Salicilatos	
Octisalate	UVB
Homosalato	UVB
Salicilato de trolamina	UVB
Benzofenonas	
Oxibenzona (benzofenona-3)	UVB, UVA2
Sulisobenzona (benzofenona-4)	UVB, UVA2
Dioxibenzona (benzofenona-8)	UVB, UVA2
Otros	
Octocrileno	UVB
Ensulizol	UVB
Avobenzona	UVA1
Ecamsule	UVB, UVA2
Drometrizol trisiloxano	UVB, UVA2
Meradimato	UVA2
Bemotrizinol	UVB, UVA2
Bisotrizol	UVB, UVA2
Filtros inorgánicos	Rango de protección
Dióxido de titanio	UVB, UVA2, UVA1
Óxido de zinc	UVB, UVA2, UVA1

Presentaciones disponibles de los protectores solares



Para seleccionar un protector solar debe tener en cuenta:

Valor del factor de protección solar (SPF):

Para uso diario, se recomiendan productos con FPS 15. Para realizar trabajos al aire libre, deportes o actividades recreativas, se recomiendan productos de amplio espectro con SPF 30 o superior.

Espectro:

Se recomienda el uso de protectores solares de amplio espectro, que brinde protección contra los rayos UVA y UVB.

Resistencia al agua:

Los términos "resistente al agua" y "muy resistente al agua" significan que el FPS se mantiene después de 40 u 80 minutos de actividad en el agua o sudoración, respectivamente.

La mayoría de cosméticos están formulados con un FPS 15 a 30.

¿Cómo aplicar el protector solar?

Zona de aplicación



Aplicarse en todas las partes de la piel expuestas al sol para proporcionar una protección eficaz.

Tiempo

Aplicar de 15 a 30 minutos antes de la exposición al sol, y luego en un intervalo de al menos cada 2 horas. También se puede reaplicar el protector dentro de la primera hora de exposición, para una mejor protección.



Cantidad



"Regla de la cucharadita": aplicar 1 cucharadita (medida visualmente) de protector solar en el área de la cara y el cuello, 2 cucharaditas en la parte delantera y trasera del torso, 1 cucharadita en cada extremidad superior y 2 cucharaditas en cada extremidad inferior.

1 cucharadita = aprox. 5ml

Las recomendaciones para el uso del protector solar incluyen :

1

Las cremas son recomendables para la piel seca: busque "hidratante" o "piel seca" en la etiqueta.

2

Para una piel grasa o propensa al acné: busque las palabras "no comedogénico" o "no obstruye los poros".

3

Para niños y bebés (> 6 meses de edad): use un protector solar hecho para niños. Muchos contienen óxido de zinc y dióxido de titanio, que son ingredientes que no producen mayores reacciones de hipersensibilidad en la piel.

4

Para la zona de los labios: use bálsamo labial (SPF \geq 30, producto de amplio espectro).

¿Son seguros los protectores solares?

Los protectores solares generalmente tienen un excelente perfil de seguridad y no hay evidencia de efectos adversos sistémicos relacionados con la absorción cutánea. Las reacciones adversas son raras, e incluyen dermatitis de contacto alérgica e irritante, reacciones fototóxicas y fotoalérgicas, urticaria de contacto y reacciones anafilácticas.



¿Cuáles son los beneficios del uso del protector solar?



Ayuda a prevenir las afecciones de la piel inducidas por la radiación ultravioleta como la **fotodermatosis**.

Ayuda a prevenir el **cáncer de piel** al protegernos de los rayos UV del sol.



Ayuda a prevenir el **envejecimiento prematuro** de la piel, como las arrugas y las manchas de la piel.

Referencias bibliográficas

1. Baron E, et al. Selection of sunscreen and sun-protective measures. [Internet] En: Uptodate; [citado el 9 de noviembre de 2022]. Disponible en: <http://www.uptodate.com/>
2. Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica, Protectores solares: recibir al sol, saludablemente [Internet]. Argentina.gov.ar. 2018 [citado el 10 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.argentina.gov.ar/anmat/comunidad/informacion-de-interes-para-tu-salud/protectores-solares-recibir-al-sol-saludablemente>
3. Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica, Protección solar [Internet]. Argentina.gov.ar. [citado el 10 de noviembre de 2022]. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/Novedades/Proteccion_Solar.pdf
4. Food and Drug Administration. FDA, Consejos para mantenerse seguro bajo el sol: desde la protección solar hasta las gafas de sol [Internet]. U.S.; [citado el 10 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/consejos-para-mantenerse-seguro-bajo-el-sol-desde-la-proteccion-solar-hasta-las-gafas-de-sol>
5. Organización Mundial de la Salud. Radiación ultravioleta [Internet]. [citado el 10 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ultraviolet-radiation>
6. DynaMed. Sunburn. EBSCO Information Services. [citado el 10 de noviembre de 2022]. Disponible en <https://www.dynamed.com/condition/sunburn>