

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Oct 11, 2021

Mantenerse seguro bajo el sol

Es importante usar protector solar cuando esté expuesto a un sol intenso durante más de un corto tiempo. Esto ayuda a proteger la piel del daño solar y reduce la probabilidad de contraer cáncer de piel.

Pero debe asegurarse de usar un protector solar que brinde suficiente protección.

Este prospecto trata sobre la protección de la piel del sol.

Pero en realidad es importante pasar algún tiempo bajo el sol. Esto se debe a que la luz solar es la principal forma en que obtenemos **vitamina D**. La vitamina D se encuentra en algunos alimentos. Pero es difícil obtener suficiente vitamina D solo con la dieta.

En los países que no reciben mucho sol en invierno, los médicos a menudo recomiendan que las personas tomen suplementos de vitamina D en esos meses.

La vitamina D es importante para mantener nuestro sistema inmunológico funcionando bien y para mantener nuestros huesos y dientes fuertes. También ayuda a proteger contra muchos problemas de salud, entre ellos:

- varios tipos de cáncer, como el cáncer de mama, el cáncer de próstata y el cáncer de colon
- enfermedad cardíaca
- diabetes
- depresión, y
- aumento de peso.

Entonces, ¿cuánto sol es una cantidad segura y útil? La respuesta es que realmente no lo sabemos. Algunos médicos aconsejan que estar al aire libre con los brazos descubiertos durante unos 20 minutos al día es suficiente para obtener la vitamina D que necesita.

Lo que sí sabemos es que la probabilidad de cáncer de piel es mayor si la piel se quema.

Por lo tanto, si bien es saludable exponer parte de la piel al sol durante un corto tiempo, es importante **evitar las quemaduras solares**.

Mantenerse seguro bajo el sol

Si va a pasar más tiempo al sol, por ejemplo, si está de vacaciones, dando un largo paseo en un día caluroso o haciendo jardinería en un clima soleado, debe pensar en **el protector solar**.

Los protectores solares te protegen contra un tipo de luz solar llamada **luz ultravioleta (UV)**. Hay dos tipos principales de luz ultravioleta que afectan a la piel: UV-A y UV-B. Los rayos UV-A pueden causar cáncer de piel y arrugas. Los rayos UV-B pueden causar cáncer de piel y quemaduras.

Algunos ingredientes de los protectores solares te protegen contra un tipo de luz ultravioleta, pero no contra el otro. Para obtener protección contra ambos tipos de luz ultravioleta, use un protector solar que esté etiquetado como **un protector solar de amplio espectro**.

Además, busque un protector solar con un alto índice de SPF. SPF significa factor de protección solar. Indica cuánta protección proporciona el protector solar contra la luz UV-B. El SPF más alto que se puede comercializar legalmente en la mayoría de los países es de 50. No debes bajar de 15, ya que esto no protegerá tu piel contra el cáncer.

Estos son algunos otros consejos para protegerse a sí mismo y a su familia cuando esté al sol.

- Si es posible, manténgase alejado del sol cuando esté más caluroso. Esto podría durar entre las 10 a.m. y las 4 p.m. si se encuentra en un país caluroso.
- Usa un sombrero.
- Cuando sea posible, use ropa que le cubra la piel, como blusas de manga larga, pantalones o una falda o vestido largo.
- Usa gafas de sol. Estos ayudarán a proteger sus ojos y la piel que los rodea.
- Extienda el protector solar de manera uniforme sobre toda la piel que estará expuesta al sol.
- Use suficiente protector solar. Para obtener la cantidad correcta, use la 'regla de los dos dedos'. Exprime el protector solar a lo largo de tus dos primeros dedos. Use esta cantidad de protector solar en cada una de estas partes de su cuerpo: la cabeza, el cuello y la cara; cada brazo; espalda; espalda baja; pecho; estómago; cada parte superior de la pierna (espalda y delantera); y cada pierna inferior (trasera y delantera). Esto puede llevar algún tiempo para que se haga correctamente.
- Aplícate protector solar 15 minutos antes de salir al sol.
- Vuelve a aplicar el protector solar con regularidad. Trate de volver a aplicarlo al menos cada dos horas, y con más frecuencia si ha estado nadando o sudando mucho.
- Vuelve a aplicar el protector solar con más frecuencia cuando estés en la nieve o en el agua. Los rayos del sol se reflejan en la superficie de la nieve y el agua, lo que significa que recibe más sol.
- No te expongas al sol por más tiempo solo porque estás usando protector solar. Todavía puedes quemarte. Si usa protector solar para permanecer al sol por más tiempo, puede aumentar sus posibilidades de contraer cáncer de piel.
- No utilices tumbonas.

Mantenerse seguro bajo el sol

Consulta a tu médico si notas nuevas imperfecciones o cambios en un lunar.

Cuidado con la piel de los niños

Los niños y adolescentes son más propensos a pasar mucho tiempo al sol, por lo que es importante tener especial cuidado de su piel. Si el sol daña su piel, es más probable que contraigan cáncer de piel cuando envejezcan.

Los bebés menores de 6 meses deben mantenerse alejados del sol porque su piel es delgada y sensible, y los protectores solares pueden causarles sarpullido.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

