

Escudo invisible: Los errores críticos que anulan tu protección solar

El sol en Chile no perdona. Según datos del Departamento de Estadísticas e Información de Salud (DEIS) del Ministerio de Salud, durante el 2024 se registraron más de 620 fallecimientos por cáncer de piel en el país, consolidando una tendencia al alza que preocupa a las autoridades de salud. Ante este escenario, el uso de protector solar se ha vuelto indispensable y va mucho más allá de una simple consigna, pero ¿lo estamos usando bien?

Para Soledad Velásquez, químico farmacéutico de Farmacias Ahumada, la respuesta es compleja. "El error más grave no es olvidar aplicar el protector, sino creer que estamos protegidos cuando lo aplicamos de forma incorrecta, o cuando utilizamos productos vencidos o mal almacenados. El protector solar es un producto cosmético y, como tal, es crucial aplicarlo correctamente", explica.

Los errores que "borran" la protección

Uno de los fallos más comunes es la cantidad. La mayoría de las personas utiliza apenas un tercio de lo necesario. La regla de oro es la de los "dos dedos": dos líneas de producto extendidas en los dedos índice y medio para cubrir rostro y cuello. Ignorar zonas como las orejas, el empeine de los pies o la parte posterior del cuello deja "ventanas" de vulnerabilidad. "Menos producto reduce drásticamente el SPF efectivo. De hecho, expertos en dermocosmética coinciden en que usar menos es una de las fallas más frecuentes", señala Velásquez.

Otro punto crítico es el tiempo de espera. Aplicar el protector justo antes de entrar al agua o al

salir de casa reduce su eficacia. Para la profesional, "los filtros necesitan entre 20 y 30 minutos para interactuar con la piel y formar la barrera protectora". Además, la protección no dura todo el día y se debe reaplicar cada dos horas, o inmediatamente después de nadar o sudar intensamente. "Los protocolos para quienes practican deporte o trabajan en el exterior subrayan la reaplicación frecuente", añade.

Asimismo, el almacenamiento es vital: dejar el envase en el auto o directamente bajo el sol altera su composición química, degradando sus principios activos y dejando la piel expuesta a quemaduras severas. De acuerdo con la experta, "los protectores también pierden eficacia con el tiempo. Por esto, si el producto cambia de textura o en olor, no debe utilizarse. Es importante siempre revisar la fecha de vencimiento y debe conservarse en un lugar fresco lo que evita la pérdida del filtro".

Contextos específicos: Deporte y oficina

Como se había adelantado, para quienes practican deportes al aire libre, el sudor y el roce de la ropa eliminan el producto rápidamente y es un error pensar que un protector "resistente al agua" durará todo el día. La farmacéutica indica que la recomendación técnica es reaplicar cada dos horas o inmediatamente después de secarse con una toalla.

En contextos cotidianos, como el trabajo, el riesgo persiste. El 80% de la radiación UV atraviesa las nubes, por lo que el uso en días nublados -o durante el resto del año- es igualmente obligatorio. "La radiación es acumulativa.



No solo causa cáncer, sino también fotoenvejecimiento prematuro, manchas y pérdida de elasticidad", advierte la experta.

Contraindicaciones?

Las reacciones alérgicas al protector son raras, pero pueden generarse algunas de ellas en pieles extremadamente sensibles o con condiciones dermatológicas preexistentes, por lo que en estos casos el apoyo médico es crucial. No obstante, Velásquez recalca un punto fundamental: "Si bien los protectores solares están autorizados por el Instituto de Salud Pública (ISP) y su uso es seguro para la mayoría de las personas, se debe leer la etiqueta para elegir productos registrados, respetar rangos de uso por edad y siempre adquirirse en lugares establecidos -que no incluyen redes sociales o ferias libres, por ejemplo- y que no estén vencidos, ya que su durabilidad tras la apertura (PAO) suele ser de solo 12 meses".

Cifras del Ministerio de Salud indican que 1 de cada 10 chilenos desarrollará alguna

forma de cáncer de piel en su vida. Además, cerca del 70 % de la población reconoce que no incorpora el protector a su rutina diaria y más de un 40 % no lo reaplica según lo recomendado, lo que deja a la piel desprotegida ante la radiación ultravioleta (UV), por lo que convertir la fotoprotección en un hábito diario y bien ejecutado puede reducir significativamente el riesgo de daño cutáneo y cáncer a largo plazo.

"Usa protector de amplio espectro (UVA + UVB), SPF 30 o más según tu riesgo; aplica generosamente 30 minutos antes de salir; reaplica cada 2 horas y siempre después de mojarte o secarte. Guarda el producto en un lugar fresco, no lo guardes de un año al otro y no uses cremas con olor o textura cambiada. Y, ante alguna lesión de la piel que cambia, consulta al especialista", aconseja Velásquez.

Finalmente, la profesional nos recuerda que la protección es un hábito de autocuidado positivo. "Cuidar la piel hoy es asegurar una vejez saludable, evitar enfermedades el día de mañana. La clave es la constancia y la educación sobre estos pequeños pero vitales errores".