

Las pieles envejecidas tienden a ser más secas y sensibles:

# Cuatro claves a considerar sobre el correcto uso de protector solar después de los 60 años

**C**on el envejecimiento, la piel se vuelve más delgada, frágil y lenta para repararse. También baja la cantidad de melanocitos funcionales, lo que reduce la fotoprotección natural de pieles más jóvenes.

“Con el paso de los años, la piel va experimentando un proceso de fotoenvejecimiento. De hecho, este proceso comienza desde el nacimiento, pero se vuelve mucho más evidente a partir de los 40 y 50 años y, especialmente, desde los 60 años en adelante”, comenta Héctor Fuenzalida, dermatólogo de IntegraMédica.

Natacha Quezada, dermatóloga de la Red de Salud UC Christus, añade que a esto “se suma el daño actínico crónico, que es el efecto acumulativo de la radiación UV a lo largo de la vida, y la llamada inmunosenscencia cutánea, que reduce la vigilancia inmunológica frente a células atípicas”.

El resultado es un mayor riesgo de queratosis actínicas (lesiones cutáneas que suelen aparecer en rostro, orejas, dorso de mano y antebrazos, cuello y escote) fotoenvejecimiento acelerado y melanoma y cáncer de piel.

En este escenario, que las personas mayores usen protector solar diariamente no es sólo una recomendación cosmética, sino una medida concreta de prevención para tener una mejor calidad de vida. Aquí, especialistas entregan cuatro claves sobre su uso.

## 1 Nunca es tarde para iniciar

Quezada dice que en la consulta suele observar una creencia persistente: comenzar a utilizar bloqueador a edad avanzada no tiene sentido. “Uno de los errores más habituales es creer que ya ‘no vale la pena’ usar”, explica.

Tomás Tabilo, dermatólogo y fundador de DermAcné, indica que “a pesar de que la persona no haya utilizado nunca fotoprotector en su vida, nunca es tarde para empezar. Hay parte del daño solar que no se va a poder recuperar al 100%, pero siempre se va a poder prevenir su progresión. De hecho, hoy en día existen terapias modernas novedosas y estamos cada vez más cerca de poder reparar el funcionamiento de la piel a estándares como nunca antes en la medicina”.

## 2 No cualquier crema solar sirve

Como las pieles envejecidas tienden a ser más secas y sensibles, los entrevistados coinciden en que el tipo de producto sí im-



Aunque en la playa habría que aplicarse crema solar cada tres horas aproximadamente, un error común es creer que solo en esa circunstancia se debe aplicar: los expertos aclaran que esta debe usarse diariamente, no solo en verano.

porta en esta etapa de la vida. Tabilo aclara que, para las personas mayores, “los protectores tienen que ser siempre de amplio espectro, es decir que proteja contra UVB y UVA, e idealmente factores de 50 o más”. Y añade: “El mercado ha sabido adaptarse a las necesidades de los seniors y hoy existen cremas solares que tienen antioxidantes como vitamina C, niacimida o ácido salicílico, que potencian la efectividad de la protección solar. Las versiones más modernas incluso tienen moléculas llamadas fotolistas, que son verdaderos reparadores del ADN. Estas podrían participar hasta en la disminución de un tercio del número de lesiones al año en pacientes con daño solar avanzado”.

De acuerdo con los dermatólogos, cremas con textura hidratante, sin alcohol irritante ni perfumes, así como preferir fórmulas que permitan un uso diario continuo, son factores a considerar al escoger una crema solar.

## Constanza Menares

La fotoprotección no se limita sólo a las cremas. “En general, las personas mayores tienden a cubrirse más que los más jóvenes, usan menos escote, prefieren ropa de manga larga y usan poco short, lo que es positivo porque están más protegidas físicamente frente a la radiación solar”, cuenta Fuenzalida.

Quezada agrega que el cuidado debe ser integral. Por ende, aconseja “sombreros de ala ancha, lentes con filtro UV certificado, ropa con tejido tupido o con UPF, sobre todo en actividades al aire libre”.

Otras recomendaciones de la especialista son “buscar la sombra siempre que sea posible y, también, realizar controles dermatológicos periódicos para la detección precoz de lesiones actínicas o malignas”.

## 3 Errores frecuentes

Los expertos consultados coinciden en que la protección solar es algo de todos los

días, incluso los nublados. Otros errores frecuentes, señala Quezada, son aplicar este tipo de cremas solo en verano o solamente cuando se va a la playa, usar cantidades insuficientes, no reaplicarlas cada tres horas y olvidar zonas de alto riesgo, como las orejas, el cuero cabelludo, el cuello, el escote y el dorso de las manos.

Fuenzalida alerta que quienes tienen algún grado de alopecia androgenética, típica de la calvicie masculina, o en personas con frente amplia, “el fotoprotector debe aplicarse también en el cuero cabelludo expuesto. La parte de atrás del cuello también es una zona que suele quedar desprotegida”.

También es errado confiar únicamente en maquillaje o cremas hidratantes que tienen factores de protección solar de menos de 30, que son insuficientes como fotoprotección real. Tiene que ser de 50 mínimo”, dice Quezada.

Por su parte, Tabilo advierte de un error conceptual: “Hay pacientes que creen que pueden tomar sol solo porque están usando protector”. Yes que ir a la playa o sentarse en una plaza a “broncearse” es un error que se repite. “Tomar sol con protector es como ir a la playa o sentarse en una plaza a ‘broncearse’ es una contradicción”, asegura.

En esta línea, el consejo de los profesionales es pre-

ferir una exposición solar cuando la intensidad es más baja, como antes de las 10:00 de la mañana y después de las 17:00 horas en la tarde. “Eso ayuda a la síntesis de vitamina D, pero el perseguir un bronceado o estar expuesto al sol voluntariamente se traduce en daño”, advierte el dermatólogo.

## 4 Cuidado integral

La fotoprotección no se limita sólo a las cremas. “En general, las personas mayores tienden a cubrirse más que los más jóvenes, usan menos escote, prefieren ropa de manga larga y usan poco short, lo que es positivo porque están más protegidas físicamente frente a la radiación solar”, cuenta Fuenzalida.

Quezada agrega que el cuidado debe ser integral. Por ende, aconseja “sombreros de ala ancha, lentes con filtro UV certificado, ropa con tejido tupido o con UPF, sobre todo en actividades al aire libre”.

Otras recomendaciones de la especialista son “buscar la sombra siempre que sea posible y, también, realizar controles dermatológicos periódicos para la detección precoz de lesiones actínicas o malignas”.