



[cancer.org](http://cancer.org) | 1.800.227.2345

## Cómo usar protector solar

Los filtros o protectores solares se encuentran en varios productos que se ponen en la piel para protegerla de los rayos UV del sol. Pero es importante saber que se llama *filtro o protector* solar por algo y que no existen los *bloqueadores* solares. **Los protectores solares son solo filtros que no bloquean todos los rayos UV.**

- [Cuándo aplicar y volver a aplicar protector solar](#)
- [Cómo ponerse protector solar](#)
- [Cuánto protector solar usar](#)
- [¿Qué tipo de protector solar es mejor?](#)
- [¿Es seguro usar protector solar?](#)
- [¿Los protectores solares pueden hacerle daño a la vida marina?](#)

### Cuándo aplicar y volver a aplicar protector solar

- Considere usar protector solar como parte de su plan general de protección contra el cáncer de piel, durante todo el año, sobre todo si las opciones de permanecer a la sombra o usar ropa protectora no están disponibles.
- Usar protector solar no debería ser su primera línea de defensa. Buscar la sombra y evitar la luz solar directa es más importante.
- No se deben usar los protectores solares como una forma de prolongar el tiempo que pasa al sol. Incluso cuando el protector solar se usa correctamente, aún se reciben algunos rayos UV.

El protector solar debe volver a aplicarse **al menos cada 2 horas** para que siga teniendo efecto. Los protectores solares pueden perder eficacia cuando usted suda, nada o se seca con una toalla, así que podría tener que volver a aplicárselo más a menudo. Puede que algunas personas necesiten volver a aplicarse protector solar con

más frecuencia, independientemente de la actividad que estén haciendo al aire libre.

**Asegúrese siempre de leer la etiqueta.**

Incluso si usa un protector solar con un SPF muy alto, esto no significa que pueda permanecer al sol más tiempo, usar menos protector solar o aplicarlo con menos frecuencia. **Una vez más, siempre asegúrese de leer la etiqueta.**

## Cómo ponerse protector solar

Siempre siga las instrucciones que se muestran en la etiqueta para aplicar y volver a aplicar los productos de protección solar. La mayoría de los expertos recomiendan aplicar una cantidad abundante de protector solar, tanto si es la primera vez que lo usa durante el día como cuando lo vuelve a aplicar después de un tiempo.

Al ponerse protector solar:

- Preste mucha atención al cuero cabelludo (incluida la línea del cabello), la cara, orejas, cuello, brazos y cualquier otra área que no esté cubierta con ropa.
- No olvide protegerse también los labios y use bálsamo labial con protector solar cuando sea posible.
- Cuando use repelente de insectos o maquillaje, primero póngase el protector solar.
- Ponga una alarma en su reloj o teléfono para recordarle que debe volver a aplicarse el protector solar al menos cada 2 horas o con más frecuencia si es necesario.

## Cuánto protector solar usar

Lo ideal es aplicar el protector solar de manera abundante. Las instrucciones podrían decir que se debe aplicar de manera abundante o generosa. O podrían recomendar una cantidad específica para usar. Es importante usar suficiente cantidad para cubrir totalmente los brazos, piernas, cuello, cara y cualquier otra área que esté expuesta al sol.

## ¿Qué tipo de protector solar es mejor?

Los protectores solares están disponibles en muchas formas, que incluyen lociones, cremas, ungüentos, geles, aerosoles, toallitas y bálsamos labiales. Algunos cosméticos, tales como las cremas humectantes, los lápices labiales, las bases de

maquillaje y otros maquillajes, también se consideran productos de protección solar si contienen filtro o protector solar entre sus ingredientes. Es importante recordar que **ningún protector solar protege por completo**.

### **Lea las etiquetas de los productos de protección solar**

Al elegir un producto de protección solar, asegúrese de leer la etiqueta. Lo mejor es usar **productos con protección de amplio espectro (contra los rayos UVA y UVB) y con factor de protección solar (SPF) de 30 o más**.

Algunos productos de protección solar pueden irritar la piel. Las etiquetas pueden incluir información sobre cómo probarlos para ver si causan irritación o sensibilidad de la piel. Si su piel se irrita, contacte a su médico o dermatólogo para averiguar qué tipo o marca podría ser mejor en su caso.

### **¿Qué significa SPF?**

El número del factor de protección solar (SPF) es el nivel de protección que proporciona el producto contra los rayos UVB, que son la principal causa de las quemaduras solares.

- Hay protectores solares disponibles con factores de protección solar (SPF) de hasta 100 o más.
- En los Estados Unidos, los protectores solares con un SPF menor de 15 ahora tienen que incluir una advertencia en la etiqueta indicando que el producto ha demostrado que solo ayuda a prevenir quemaduras solares, no cáncer de piel ni envejecimiento prematuro de la piel.
- Un número de SPF más alto significa más protección contra los rayos UVB.

Cuando se aplica correctamente, se obtiene el equivalente a un minuto de rayos UVB por cada cierta cantidad de tiempo de exposición al sol. La cantidad de tiempo se basa en el nivel de SPF del producto. Por ejemplo, si usa un protector solar con SPF de 30, recibe el equivalente a un minuto de rayos UVB por cada 30 minutos que pasa al sol. Esto significa que una hora al sol con protector solar SPF de 30 es lo mismo que pasar dos minutos al sol sin ninguna protección. Un número de SPF más alto significa más protección, pero cuanto más alto es, más pequeña se hace la diferencia.

- Los protectores solares con un SPF de 15 filtran alrededor del 93% de los rayos UVB
- Los protectores solares con un SPF de 30 filtran alrededor del 97%

- Los protectores solares con un SPF de 50 filtran alrededor del 98%
- Los protectores solares con un SPF de 100 filtran alrededor del 99%.

### **Protector solar de amplio espectro**

Los productos que protegen del sol solo pueden decir en la etiqueta “broad-spectrum” (de amplio espectro) si han pasado pruebas y demuestran que protegen contra los rayos UVA y los rayos UVB. Los protectores solares que ayudan a proteger contra los rayos UVA pueden incluir avobenzona (Parsol 1789), óxido de zinc y dióxido de titanio.

Solo los productos de protección solar de amplio espectro con un SPF de 15 o más pueden afirmar que ayudan a proteger contra el cáncer de piel y el envejecimiento prematuro de la piel si se usan según las instrucciones y con otras medidas de protección contra el sol.

### **Protector solar resistente al agua**

Los protectores solares no pueden indicar en la etiqueta que son “waterproof” (a prueba de agua) o “sweatproof” (a prueba de sudor) porque estos términos pueden confundir o engañar al consumidor. Los productos sí pueden afirmar que son “water resistant” (resistentes al agua), pero tienen que indicar si protegen la piel durante 40 u 80 minutos de estar nadando o sudando, basándose en estudios.

### **Fechas de vencimiento**

Verifique la fecha de vencimiento del protector solar para asegurarse de que sigue siendo efectivo. La mayoría de los productos de protección solar se pueden usar durante por lo menos 2 a 3 años, pero puede que deba agitar el envase para que los ingredientes vuelvan a mezclarse. Los protectores solares que han estado expuestos al calor por mucho tiempo, como los que se guardan en la guantera o en el baúl del automóvil durante el verano, podrían ser menos eficaces.

### **¿Es seguro usar protector solar?**

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los EE. UU. tiene la obligación de controlar los productos de protección solar ya que se los considera



## Referencias

American Academy of Dermatology (AAD). Is Sunscreen Safe? Accessed at <https://www.aad.org/public/everyday-care/sun-protection/shade-clothing-sunscreen/is-sunscreen-safe> on June 26, 2024.

National Academies of Science, Engineering, Medicine (NASEM). Review of Fate, Exposure, and Effects of Sunscreens in Aquatic Environments and Implications for Sunscreen Usage and Human Health. 2022. Accessed at <https://nap.nationalacademies.org/catalog/26381/review-of-fate-exposure-and-effects-of-sunscreens-in-aquatic-environments-and-implications-for-sunscreen-usage-and-human-health> on June 26, 2024.

National Ocean Service. Skincare Chemicals and Coral Reefs. 2013. Accessed at <https://oceanservice.noaa.gov/news/sunscreen-corals.htm> on June 26, 2024.

US Food and Drug Administration (FDA). FDA Takes Steps Aimed at Improving Quality, Safety and Efficacy of Sunscreens. 2021. Accessed at <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-takes-steps-aimed-improving-quality-safety-and-efficacy-sunscreens> on June 26, 2024.

US Food and Drug Administration (FDA). Sunscreen: How to Help Protect Your Skin from the Sun. Accessed at <https://www.fda.gov/drugs/understanding-over-counter-medicines/sunscreen-how-help-protect-your-skin-sun> on June 26, 2024.

Actualización más reciente: junio 26, 2024

## Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society (<https://www.cancer.org/es/cancer/contenido-medico-y-de-salud-en-cancer-org.html>)

1

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la American Cancer Society está protegida bajo la

